



ระลึกถึง
ความตาย
สบายหึก

พระไพศาล วิสาโล

ระลึกถึงความตาย สบายหัด



พระไพศาล วิสาโล

ธรรมบรรยาย จากงานแสดงธรรมเป็นธรรมทาน
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ
อาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒



“
ระลึกถึงความตายสบายน้ก
มันหักรักหักหลงในสงสาร
บรรเทามีดโมหันต์อันธการ
ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ
”


พระศาสนโสภณ (จตุตสสุลเถร)




ระลึกถึงความตายสบายหัด

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

 Phra Paisal Visalo

 วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ ที่พักใจ



Pdf file Book



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๘๒

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม ๒๕๖๓ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔


ภาพประกอบในเล่ม บุญรอด แสงสินธุ์

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทแคนนา กราฟฟิก จำกัด โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

www.kanlayanatam.com

 kanlayanatam

Line official :
kanlayanatam2



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำปรารภ

(ในการพิมพ์ครั้งแรก)



ชมรมกัลยาณธรรมมีความประสงค์จะนำหนังสือเรื่อง “ระลึกถึงความตายสบายนัก” มาตีพิมพ์ใหม่ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่ผู้มาร่วมงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ศกนี้ อาตมาภาพอนุญาตด้วยความยินดี ที่มีส่วนในการบำเพ็ญบุญกุญชรียาดังกล่าว

ขึ้นชื่อว่าความตาย ผู้คนส่วนใหญ่ย่อมไม่ยอกนึกถึง เพราะเข้าใจว่า ความตายนั้นเป็นปฏิบัติการกับชีวิต แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตกับความตายหาได้อยู่ตรง

ข้ามกันอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจไม่ หากเป็นเรื่องเดียวกัน
เรามีชีวิตอย่างไร ก็ตายอย่างนั้น ถ้าอยู่ด้วยความหลง
ก็ต้อง “หลงตาย” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือตายอย่าง
ทรมันทุราย ไร้สติ แต่ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยความตื่นรู้ อยู่อย่าง
ผู้ไม่ประมาท หมั่นสร้างความดีอยู่เสมอ เมื่อถึงเวลา
ก็สามารถจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ โดยมีสติจวบจนวาระ
สุดท้าย สิ่งหนึ่งที่ช่วยอบรมจิตใจให้พร้อมเผชิญความตาย
และกระตุ้นใจให้ชวนชวายเป็นหน้าที่อย่างดีที่สุด ได้แก่
“มรณสติ” คือ การระลึกถึงความตายควบคู่ไปกับการ
เตรียมใจให้พร้อมเผชิญความตาย มรณสติ หากทำอย่าง
ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรามองความตายด้วย
สายตาเป็นมิตรมากขึ้น และมีทัศนคติอย่างใหม่ต่อชีวิต
ชนิดที่ช่วยให้เราไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนปรวนแปร
ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ อยู่ได้ท่ามกลางความขึ้นลงของโลก
รอบตัว

มรณสติ มีชื่อเสียงของคนแก่หรือชาววัดเท่านั้น แต่มีประโยชน์และเหมาะสำหรับทุกคน ไม่เว้นแม้แต่เด็ก และหนุ่มสาว อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้ด้วย ไม่ว่าจะอยู่บ้าน ที่ทำงาน หรือกำลังเดินทาง ล้วน เป็นโอกาสที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสติได้ทั้งนั้น

ขออนุโมทนาขมรมกัลยาณธรรม ที่มีวิริยะอุตสาหะ ในการจัดงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนมาถึงครั้งที่ ๑๔ แล้ว นับว่าได้ช่วยเผยแพร่สัมมาทัศนะ และสัมมาปฏิบัติให้กว้างขวาง ยังสันติสุขให้เกิดขึ้นในใจ ของผู้คน และบรรเทาความรุ่มร้อนในสังคมได้ไม่น้อย ขอให้ทุกท่าน ทั้งผู้ดำเนินการและผู้ได้รับอานิสงส์จาก กิจกรรมดังกล่าว มีกำลังใจ และกำลังสติปัญญาเพิ่มพูน เพื่อช่วยเผยแผ่ขยายประโยชน์สุขดังกล่าวให้กว้างไกล ด้วยจิตที่มีเมตตาและเปี่ยมสุข

พ.ค.๒๕๖๑ ๕/๖



“

ความตาย

ไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไร

ก็ยังไม่น่ากลัว

เท่ากับ **ความกลัวตาย**

”



ระลึกถึงความตายสบายหัด



สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวดก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน ร่องลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นก็คือ **เราทุกคนต้องตาย**

ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงมัน โดยทำตัวให้วุ่น หาไม่ก็ปล่อยใจ

เพลิดเพลินไปกับความสุขและการเสพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอุปมงคล คำว่า “ความตาย” กลายเป็นคำอูจาดที่แสดงหุ ต้องเปลี่ยนไปใช้คำอื่นที่ฟังดูนุ่มนวล เช่น “จากไป” หรือ “สิ้นลม”

ทั้งๆ ที่รู้ว่าจะต้องตาย ไม่ช้าก็เร็ว แต่แทนที่จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ “ไปตายเอาดาบหน้า” คือ ความตายมาถึงเมื่อไหร่ ค่อยว่ากันอีกที แต่วันนี้ขอสนุก หรือขอหาเงินก่อน ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า จึงตื่นตระหนก รำร้อง ทูรันทุราย ต้อร้อง ผัดผ้อน ปฏิสเอธผลักไส ไช่วค้วา ขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมามาก ก็ผ่านความตายไปได้อย่างสงบ

ราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อย ก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสกว่าจะหมดลม หากความตายเปรียบเสมือนการสอบ ก็เป็นการสอบที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

จะว่าไป ชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือ โอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญนี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิต ล้วนมีผลต่อการสอบดังกล่าว ไม่ว่าจะการคิด พูด หรือทำดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่า หรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือ การสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแก้ตัวหรือสอบซ่อม หากสอบพลาด ก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวงจนสิ้นลม

ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้มีชีวิตอย่างล้มตาย หรือคิดแต่จะไปตายเอาดาบหน้า แต่จะไม่น่ากลัวเลย สำหรับผู้ที่เตรียมพร้อมมาอย่างดี อันที่จริง ถ้ารู้จักความตายอยู่บ้าง ก็จรรู้ว่าความตายนั้นมิใช่เป็นแค่

“วิกฤติ” เท่านั้น แต่ยังเป็น “โอกาส” อีกด้วย กล่าวคือ **เป็นวิกฤติในทางกาย แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ** ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย หากวางใจได้อย่างถูกต้อง ก็สามารถพบกับความสงบ ทุกขเวทนาทางกาย มีอาจบีบคั้นบั่นทอนจิตใจได้ มีผู้คนเป็นจำนวนมาก ได้สัมผัสกับความสุขและรู้สึกโปร่งเบาอย่างยิ่ง เมื่อป่วยหนักระยะสุดท้าย เพราะความตายมาเตือนให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เคยแบกยึดเอาไว้หลายคนหันเข้าหาธรรมะจนค้นพบความหมายของชีวิตและความสุขที่แท้ ขณะที่อีกหลายคน เมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้ว ก็หันมาคืนดีกับคนรัก ไม่เหลือสิ่งค้างคาใจใดๆ และเมื่อความตายมาถึง มีคนจำนวนไม่น้อยที่จากไปอย่างสงบ โดยมีสติรู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้าย ยิ่งไปกว่านั้น มีบางท่านที่เห็นแจ้งในสัจธรรมจากทุกขเวทนาอันแรงกล้า

ที่ปรากฏเฉพาะหน้า จนเกิดปัญญาสว่างไสว และปล่อยวางความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง บรรลุธรรมขั้นสูงได้ในขณะที่หมดลมนั่นเอง

สำหรับผู้ไฝ่ธรรม ความตายจึงมิใช่ศัตรู หากคือครูที่เกี่ยวเชิญให้เราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คอยกระตุ้นเตือนให้เราอยู่อย่างไม่ประมาท และไม่หลงเพลิดเพลินกับสิ่งที่มีใช้สาระของชีวิต ขณะเดียวกันก็สอนแล้วสอนเล่าให้เราเห็นแจ้งในสังขารของชีวิต ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ และไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นของเราได้เลย แม้แต่อย่างเดียว ยิ่งใกล้ความตายมากเท่าไร คำสอนของครูก็ยิ่งแจ่มชัดและเข้มข้นมากเท่านั้น หากเราสลัดความติดดึงได้ทันทั่วทั้งที่ นาทีสุดท้ายของเราจะเป็นนาทีที่ล้ำค่าอย่างยิ่ง เพราะสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกนาทีนั้นว่า “นาทีทอง” 🙏



ชื่อภาพ "การดับสูญของตัวตน"

ทำไมถึงกลัวตาย



ความตายไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไป ก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย ความตายหากวัดที่การหมดลม หรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ความกลัวตายนั้น สามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปี หรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น จึงมีภาษิตว่า “คนกลัวตายครั้งเดียว แต่คนขลาด ตายหลายครั้ง” ความกลัวตายยังน่ากลัวตรงที่ เป็นแรงผลักดัน ให้เราพยายามผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด จนแม้แต่จะคิดถึง

เรียนรู้ หรือทำความรู้จักกับมัน ก็ยังไม่กล้าทำ เพราะเห็นความทุกข์เป็นศัตรู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับ กลับปฏิเสธผลักไสสุดแรง แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ยิ่งทุกข์ยิ่งผลักไส ยิ่งผลักไสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์ เพิ่มพูนเป็นทวีตริคูณ หารู้ไม่ว่า หากยอมรับความตายความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก บางคนรู้ว่าเครื่องบินกำลังตก รถกำลังพุ่งชนคันหน้า ในชั่วโมงไม่กี่วินาทีที่ที่เหลืออยู่ ทำใจพร้อมรับความตายโดยคุณผีไม่คิดต่อสู้ขัดขืนปล่อยวางทุกอย่าง กลับพบว่าจิตใจนิ่งสงบอย่างยิ่ง

คนเรากลัวความตายด้วยหลายสาเหตุ กล่าวคือความตายนอกจากจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากไปตลอดกาล จากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักแล้ว ความตายยังหมายถึง**การสิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุข**

ในยุคบริโภคนิยม ซึ่งถือว่าการเสพสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิต อย่างไรก็ตามการหมดโอกาสที่จะได้ทำเช่นนั้นเลย แม้เพียงการไม่สามารถที่จะเสพสุขอย่างเต็มที่ จะเป็นเพราะความชรา ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความผืนแปรของร่างกาย (เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) ก็ตาม ถือว่าเป็นทุกข์มหันต์ อันยากจะทำใจได้

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้คนที่ไร้ญาติขาดมิตร ยากจนแสนเข็ญ และกำลังประสบทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า เพราะป่วยหนักในระยะสุดท้าย จำนวนมากก็ยังคงกลัวตาย ทั้ๆ ที่ต่อนั้นโอกาสเสพสุขแทบจะไม่มีเลย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะยังมีความหวังว่าจะหายป่วยและกลับไปเสพสุขใหม่ แต่อีกสาเหตุหนึ่งก็เพราะยังมีความหวงแหนในชีวิต แม้สิ้นไร้ไม้ตอกเพียงใด ก็ยังมีชีวิตเป็นสมบัติสุดท้ายที่อยากยึดเอาไว้อยู่

มองให้ลึกกว่านั้นก็คือ เขายังมี**ความยึดติดในตัวตน** แม้ไม่มีอะไรหลงเหลือในชีวิต แต่ก็ยังมีตัวตนให้ยึดถือ หากตัวตนดับสูญเสียแล้ว จะมีอะไรทุกข์ไปกว่านี้ ในอดีต อิทธิพลทางศาสนา ทำให้ผู้คนเชื่อว่า แม้หมดลมแล้ว ตัวตนก็ยังไม่ดับสูญ หากยังสืบต่อในโลกหน้า หรือมีสวรรค์เป็นที่รองรับ จึงไม่หวาดกลัวความตายมากนัก ตรงข้ามกับคนสมัยนี้ ซึ่งไม่ค่อยเชื่อในโลกหน้าหรือชีวิตหน้าแล้ว ความตายจึงหมายถึง การดับสูญของตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง แต่สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีอะไรอยู่หลังความตาย ความตายก็ยังน่ากลัวอยู่นั่นเอง เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน อะไรที่เราไม่รู้ ดำมืด ย่อมเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ

ความไม่คุ้นชิน เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้คนกลัวความตายกันมาก ในปัจจุบัน ความตายถูกแยก

ออกไปจากชีวิตประจำวัน จนแทบจะกลายเป็นสิ่งลึกลับไป ยามเจ็บป่วย ก็เข้าโรงพยาบาล และเมื่อป่วยหนักใกล้ตาย ก็ถูกพาเข้าห้องไอซียู ผู้คนนับวันจะตายในที่มืดสนิท โดยมีผู้คนรับรู้เพียงไม่กี่คน เมื่อตายแล้ว ก็ตั้งศพและทำพิธีกันในวัด ซึ่งไกลหูไกลตาของผู้คน โดยเฉพาะในเมือง

ผิดกับในอดีต ผู้คนเมื่อเจ็บป่วย ก็รักษาพยาบาลกันที่บ้าน เมื่อใกล้ตายก็มีเพื่อนบ้านมาดูใจกัน ความตายเป็นเหตุการณ์สาธารณะที่คนทั้งชุมชนรับรู้ร่วมกัน ครั้นตายแล้วก็ตั้งศพที่บ้าน คนทั้งชุมชนมาช่วยงานกัน ขวักไขว่ ต่อเมื่อจะปลงศพ จึงهامไปเผาในวัดหรือป่าช้า มีคนทั้งชุมชนมาร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ก่อนเผายังมักมีการเปิดฝาโลงให้ผู้คนได้ดูและล้างหน้าศพเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับผู้ที่เติบโตมาในวัฒนธรรมดังกล่าว ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่รับรู้รับเห็นเป็นอาจิม

ตั้งแต่เกิดจนโต จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวมากนัก

ตรงข้ามกับวัฒนธรรมปัจจุบัน ซึ่งเห็นความตาย เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต จึงพยายามปกปิดไม่ให้ผู้คนรู้เห็นมากนัก ยกเว้นความตายของคนที่ไม่ค่อยดี ๆ หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ ก็อาจถูกแปรสภาพเป็น “สินค้า” เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของผู้คน ดังที่มักปรากฏตามสื่อต่างๆ แต่สิ่งที่เห็นก็ยังคงเป็นแค่ภาพมากกว่าที่จะเป็นเหตุการณ์ที่ตนได้ร่วมรับรู้รับเห็นจริงๆ 🐼



ถ้ารู้จักความตายอยู่บ้าง ก็จะต้องรู้ว่า
ความตายนั้นมิใช่เป็นแค่ “วิกฤติ” เท่านั้น
แต่ยังเป็น “โอกาส” อีกด้วย
กล่าวคือเป็นวิกฤติในทางกาย
แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ
ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ
ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย
หากวางใจได้อย่างถูกต้อง
ก็สามารถพบกับความสงบ
ทุกหนทุกทางกาย มีอาจบิบบันนั้นก่อนจิตใจได้





ชื่อภาพ "วิมุตติการหลุดพ้นแล้วจากกิเลสและตัณหา"

ทำให้ให้คุ้นชิน กับความตาย



ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงให้ไกลเพียงใด เราทุกคนก็หนีความตายไม่พ้น ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน แทนที่จะวิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล จะไม่ดีกว่าหรือ หากเราหันมาเตรียมใจรับมือกับความตาย ในเรื่องนี้ มองแตญ ปราชญ์ชาวฝรั่งเศสได้กล่าวแนะนำว่า “เราไม่รู้ว่า ความตายคอยเราอยู่ ณ ที่ใด ดังนั้น ขอให้เราคอยความตายทุกเมื่อ”

สิ่งสลับแปลกหน้านั้น ย่อมน่ากลัวสำหรับเราเสมอ แต่ถ้าเมื่อใดที่เราคุ้นชินกับมัน มันก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายก็เช่นกัน การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุดคือ การทำให้คุ้นชินกับมันเป็นเบื้องแรก เพื่อให้มันเป็นสิ่งแปลกหน้าสำหรับเราอีกต่อไป เราสามารถทำให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือเจริญ **“มรณสติ”** อยู่เป็นประจำ

การเจริญมรณสติ คือ การระลึกหรือเตือนตนว่า

๑. เราต้องตายอย่างแน่นอน

๒. ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า

๓. เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง

๔. หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้นอย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หากไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

ข้อ ๑ และข้อ ๒ คือความจริง หรือเป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้ ส่วนข้อ ๓ และข้อ ๔ คือสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ เป็นการกระทำที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยตรง

การระลึกหรือเตือนใจเพียง ๒ ข้อแรกว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไรก็ได้ หากทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลง เมื่อความตาย

มาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันที
ที่เราตระหนักว่า ความตายจะทำให้เราพลัดพรากจาก
ทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในช่วงขณะนั้นเอง หากเรา
ระลึกขึ้นมาได้ว่า มีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงาน
บางอย่างที่เรายังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจ
ที่ยังไม่ได้สะสาง ย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวหาความตาย
ได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยิ่งความตายมาพร้อมกับทุกข-
เวทนาอันแรงกล้า หากไม่ได้ฝึกใจไว้เลยในเรื่องนี้ ก็จะมี
ทรมานทรมาย กระสับกระส่ายเป็นอย่างยิ่ง เพราะไหนจะ
ถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ไหนจะห่วงหาอาลัย หรือ
คับข้องใจสุดประมาณ ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่อง
ทุกข์ทรมานอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ ลำพังการระลึกถึงความตายว่า จะต้อง
เกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว จึงยังไม่เพียงพอ

ควรที่เราจะต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า เราพร้อมจะตาย
มากน้อยแค่ไหน และควรจะทำอย่างไรกับเวลาและชีวิต
ที่ยังเหลืออยู่ การพิจารณา ๒ ประเด็นหลังนี้ จะช่วย
กระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ยังค้าง
คาใจอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อยๆ ขณะเดียวกัน
ก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางบุคคลและ
สิ่งต่างๆ ที่ยังยึดติดอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ ควรพิจารณา
ทั้ง ๔ ข้อไปพร้อมกัน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนมชีพอยู่ ได้ตรัส
แนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึก
เสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น งูกัด
แมลงป่องต่อย ตะขาบกัด หากไม่ก็อาจพลาดพลั้งหกล้ม
อาหารไม่ย่อย ดิฉัน เสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์
หรืออมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวัน

ก็กลางคืน ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศล
กรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควร
พากเพียร ไม่ทำถอย เพื่อละบาปและอกุศลกรรมเหล่านั้น
เสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปีติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่น
เจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้น ทั้งกลางวัน
และกลางคืน

แม้กระทั่งเมื่อพระองค์ใกล้จะปรินิพพาน โอวาท
ครั้งสุดท้ายของพระองค์ ก็ยังทรงเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยง
ของชีวิต ดังตรัสว่า

“สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลาย จงทำไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ความไม่ประมาท ขวนขวายพากเพียร ไม่ปล่อย
เวลาให้เปล่าประโยชน์ เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรง
เน้นมาก เมื่อมีการเจริญมรณสติ หรือเมื่อตระหนักถึง

ความไม่เที่ยงของชีวิต อย่างไรก็ตาม เมื่อความตายมา
ประชิดตัว พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวง
ตั้งทรงแนะนำอุบายที่จะช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ว่าพึง
น้อมใจเข้าให้ละความห่วงใยในมารดาและบิดา ในบุตร
และภรรยา (สามี) จากนั้นให้ละความห่วงใยในกามคุณ ๕
(หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินทางกาย) ละความ
ห่วงใยแม้กระทั่งสวรรค์ทั้งปวง ตลอดจนพรหมโลก
น้อมใจสู่ความดับซึ่งความยึดติดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึง
ความวิมุตติหลุดพ้นในที่สุด 🙏



ชื่อภาพ "ใบไม้แห้งตายร่วงลงสู่พื้นดิน"

มรณสติแบบต่างๆ



การเจริญมรณสติทำได้หลายวิธี เพียงแค่นี้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเราจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เท่านี้ก็ถือว่าเป็นมรณสติอย่างหนึ่ง แต่สำหรับคนทั่วไป การระลึกเพียงเท่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้ไม่มากพอ เพราะเป็นเพียงแค่การคิดอย่างย่อๆ อีกทั้งเป็นการรับรู้ในระดับสมอง แต่ยังไม่ได้ส่งผลไปถึงอารมณ์ความรู้สึกมากนัก อาจทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่พักหนึ่ง แต่ไม่นานก็เลือนหายไป ผลก็คือชีวิตวนกลับไปสู่แบบแผนเดิมๆ หลงวนอยู่กับงานเฉพาะหน้า หรือเพลินกับความสนุกสนาน จนลืมสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตไปเสีย

อันที่จริงในชีวิตประจำวัน เรามักจะได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับความตายของใครต่อใครอยู่เสมอ เพียงแค่ได้ยินข่าวนั้นแล้วโยงมาถึงตัวเองว่า ไม่นานเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกับเขา เท่านั้นก็สามารถกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต และผลักดันให้ชวนชวายเป็นเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับความตายในวันข้างหน้า แต่คนที่จะตื่นตัวเพราะได้ยินข่าวเพียงเท่านั้น นับว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วมักรอให้ความตายเข้ามาใกล้ตัวก่อนจึงจะตื่นตัว เช่นเห็นคนตายต่อหน้าต่อตา หรือรอให้ญาติหรือคนใกล้ชิดตายก่อนถึงตื่นตัว หนักกว่านั้นคือ ตนเองต้องป่วยหนัก หรือใกล้ตายเสียก่อนจึงค่อยตื่นตัว พระพุทธเจ้าจึงเปรียบเทียบ ๔ กลุ่มข้างต้น ดังมี ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปฏิภัก ก็รู้ว่าสารภีต้องการให้ทำอะไร ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปฏิภักแทงที่ขุมขนก่อน จึงรู้ว่าต้อง

ทำอะไรบ้าง ประเภทที่ ๓ จะรู้ตัวต่อเมื่อถูกปลุกแทางที่
ผิวหนัง ประเภทสุดท้ายต้องถูกปลุกแทางถึงกระดูก จึง
ค่อยรู้ตัวว่าจะต้องทำอะไร กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนส่วนใหญ่
นั้น แคร้หรือเห็นความจริงยังไม่เพียงพอ ต้องรู้สึกเจ็บปวด
เสียก่อน จึงจะกระตือรือร้น เตรียมรับมือกับความตาย

ด้วยเหตุนี้สำหรับคนทั่วไป การเจริญมรณสติที่
จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทได้เป็นอย่างดีก็คือ การ
พิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาภายหลังจากความตาย
เกิดขึ้น โดยมองให้เห็นเป็นรูปธรรมว่าจะต้องสูญเสียอะไร
และพลัดพรากจากใครบ้าง ผู้ที่ไม่พร้อม ย่อมรู้สึกเจ็บ
ปวดกับความสูญเสียพลัดพรากดังกล่าว แม้จะเป็นความ
ทุกข์ แต่ก็ช่วยให้เฉลียวใจได้คิดว่า ในขณะที่ยังมีเวลา
เหลืออยู่ เราจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อป้องกันมิให้เกิดความ
ทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้น เมื่อถึงวันที่ต้องพลัดพรากจริงๆ 🙏

ตัวอย่างการเจริญพรตบวช



๑. ฝึกตาย หรือเจริญพรตก่อนนอน



ช่วงเวลาก่อนนอน เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การเจริญสติสำหรับคนทั่วไป เนื่องจากได้ทำภารกิจประจำวันเสร็จสิ้น บรรยากาศรอบตัวมีความสงบมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อน และเป็นโอกาสดีสำหรับการน้อมจิตพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือ การน้อมจิตอย่างจริงจัง ประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรานั้นคือ “ฝึกตาย”

ท่าที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติคือ นอนราบกับพื้น แขนแนบลำตัว ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ไม่มีอาการหน้ามืด คิวขมวด ทิ้งน้ำหนักทั้งตัวลงไปกับพื้น ไม่มีส่วนใดที่เกร็งหรือเหนียวรั้งไว้ หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับน้อมใจมาไว้ที่ปลายจมูก รู้ถึงสัมผัสบางเบาของลมหายใจ ทั้งเข้าและออก ปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ ไม่ว่าจะเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เมื่อจิตใจเริ่มสงบลงแล้ว ให้พิจารณาว่า เรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้ อาจเป็นหลายปีข้างหน้า หรือเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือแม้แต่อาทิตย์หน้า จากนั้นให้พิจารณาต่อไปว่า ความตายอาจเกิดขึ้นกับเราในคืนนี้ก็ได้ คืนนี้คือคืนสุดท้ายของเรา จะไม่มีพรุ่งนี้

สำหรับเราอีกต่อไป นี่คือการนอนครั้งสุดท้ายของเรา

พิจารณาต่อไปว่า เมื่อความตายมาถึง ลมหายใจจะสิ้นสุด ไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่นิ่ง ร่างกายที่เคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้อีกต่อไป ที่เคยอ่อนก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง ไม่ต่างจากท่อนไม้ไร้ประโยชน์

จากนั้นก็พิจารณาต่อไปว่า เมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงที่เราเฝ้าหาและถนอมรักษา จะมีใช้ของเราอีกต่อไป กลายเป็นของคนอื่นจนหมดสิ้น ไม่สามารถอุทธรณ์คัดค้าน และไม่สามารถทำอะไรกับมันได้อีกต่อไป แม้แต่ของรักของหวงก็อาจถูกปล่อยปละ ไร้คนดูแล

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับลูกหลาน หรือคนรักอีกต่อไป กิจวัตรประจำวันที่เคยทำร่วมกับเขา จะกลายเป็นอดีต ต่อไปนี้จะไม่สามารถ

เยี่ยมเยือนพ่อแม่หรือตอบแทนบุญคุณท่านได้อีกแล้ว
แม้แต่จะสั่งเสียหรือรำลา ก็มีอาจทำได้เลย หากจิตใจ
กับใคร ก็ไม่สามารถคืนดีกับเขาได้ ชุ่่นข้องหมองใจใคร
ก็ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้อีกแล้ว

งานการก็เช่นกัน เราต้องทิ้งทุกอย่าง หากยังไม่
เสร็จสิ้น ก็ต้องทิ้งค้างไว้แค่นั้น ไม่สามารถสะสางหรือ
แก้ไขได้อีกต่อไป ถึงแม้จะสำคัญเพียงใดก็ตาม ก็อาจถูก
ปล่อยทิ้งไว้คนสนใจเสียดี เช่นเดียวกับความรู้และประสบ-
การณ์ทั้งหลายที่สั่งสมมา จะเลือนหายไปพร้อมกับเรา

ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ และบิรวารทั้งหลาย
จะหลุดจากมือเราไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะมากมายยิ่งใหญ่
เพียงใด ก็เอาไปไม่ได้ ที่สำคัญก็คือ อย่าหวังว่าผู้คนจะ
ยังแซ่ซ้องสรรเสริญเราหลังเราสิ้นลม เพราะแม้แต่
ชื่อของเรา ลักวันหนึ่งก็ต้องถูกลืม ไว้คนจดจำ

ระหว่างพิจารณาไปที่ละชั้นๆ ให้สังเกตความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร มีความตระหนก เศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัยหรือไม่ เราพร้อมทำใจกับการพลัดพราก สูญเสียสิ่งเหล่านั้นมากน้อยแค่ไหน ถ้าหากยังไม่พร้อม ให้พิจารณาต่อไปว่า อะไรทำให้เราไม่พร้อม และทำอย่างไรเราจึงจะพร้อม

การพิจารณาดังกล่าว จะช่วยให้เราตระหนักว่า ยังมีบางสิ่งหรือหลายสิ่งที่เราสมควรทำ แต่ยังไม่ได้ทำ หรือทำไม่มากพอ ขณะเดียวกัน ก็ยังมีอีกมากมายหลายอย่างที่เรายังตั้งใจไม่ได้ ความตระหนกดังกล่าว จะช่วยให้เราเกิดความขวนขวายที่จะทำสิ่งสำคัญที่ละเลยไป พร้อมกับเรียนรู้ที่จะฝึกใจปล่อยวางด้วย

ที่กล่าวมาเป็นการฝึกตายอย่างเต็มรูปแบบ แต่ก็สามารถยกเยื้องไปได้อีกหลายรูปแบบ เช่น

ก. ทบทวนความดีที่ได้ทำ

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่า คตินี้เป็นคตินสุดท้ายของเราแล้ว ขณะที่ร่างกายกำลังจะหมดลม หัวใจกำลังจะหยุดเต้น ร่างกายกำลังจะเย็นแข็ง และแน่นิ่งตั้งท่อนไม้ให้พิจารณาว่าเราได้ทำความดี หรือดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า สมกับที่เกิดมาแล้วหรือยัง มีความรู้สึกเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ อะไรบ้างที่เราารู้สึกว่ายังทำได้ไม่มากพอ และอะไรบ้างที่เราอยากปรับปรุงแก้ไขหากยังมีเวลาเหลืออยู่

การพิจารณาในแง่นี้ แม้ดูจะเป็นนามธรรมอยู่บ้าง แต่หากเราหันมาดูความรู้สึกของตนเอง ขณะที่คิดว่ากำลังจะตายไปจริงๆ ก็จะได้รู้ว่า ที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์หรือยัง หรือมีสิ่งใดที่ยังค้างคาใจที่ทำให้เราไม่พร้อมจะจากโลกนี้ไปในคตินี้

การระลึกได้เช่นนี้จะทำให้เราตระหนักว่า มีอะไรบ้างที่เราจะต้องลงมือทำเสียที หรือต้องทำให้มากกว่าเดิม

ข. นึกถึงงานศพของตัวเอง

จินตนาการว่า คตินี้เป็นคตินสุดท้ายของเรา จากนั้นให้นึกต่อไปว่า เมื่อหมดลม ร่างกายของเราถูกนำไปดำเนินการตามประเพณี บัดนี้ร่างของเราถูกบรรจุอยู่ในหีบตั้งโดดเด่น ผู้คนมากหน้าหลายตาเดินทางมาร่วมพิธีศพเพื่ออำลาเราเป็นครั้งสุดท้าย มีทั้งลูกหลาน ญาติมิตร เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น คนเหล่านี้ต่างพูดถึงเราในวงสนทนาบ้าง พูดต่อหน้าผู้คนที่มาร่วมพิธีศพบ้าง ทีนี้ให้ถามตัวเองว่า อยากให้คนเหล่านี้ พูดหรือเขียนถึงเราว่าอย่างไร อยากให้เขาจดจำเราในลักษณะใด อยากให้เขาประทับใจในเรื่องอะไรบ้างที่เกี่ยวกับตัวเรา

จากนั้นให้ถามต่อไปว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เราได้ทำอะไรบ้าง ที่ชวนให้เขารำลึกถึงเราในแง่ไหน มีความดีอะไรบ้างที่เราได้ทำ อันควรแก่การชื่นชมสรรเสริญ

การพิจารณาในแง่นี้ จะช่วยเตือนใจให้ใคร่ครวญว่า ที่ผ่านมาเราได้ทำความดีมากน้อยเพียงใด มีความดีอะไรบ้างที่เรายังไม่มากพอ และควรทำให้มากกว่านั้น มีหลายครั้งที่เราปล่อยชีวิตไปตามความพึงพอใจส่วนตัว โดยไม่สนใจผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น เราอยากได้ชื่อว่า เป็นคนเสียสละ เอื้อเฟื้อ มีเมตตา เป็นพ่อหรือแม่ที่ดี แต่เรากลับดำเนินชีวิตไปทางตรงกันข้าม เพราะมัวแต่แสวงหาเงินทองและชื่อเสียง มรณสติในลักษณะดังกล่าว จะช่วยเตือนสติเรา ให้หันกลับมาดำเนินชีวิตในทิศทางที่พึงปรารถนา

ค. พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่า คตินี้เป็นคตินสุดท้ายของเรา ให้พิจารณาว่า เมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อน อุ่น ก็กลับแข็ง เย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนไหวขยับได้ ก็กลับแน่นิ่ง ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาพยักย้ายสถานเดียว แม้เปรอะเปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใด ไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกปรก เพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัวร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืด ผิวพรรณที่เคยขาวนวลก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประพินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเน่าเหม็น ทุกอย่างแปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้

คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเรา แต่จะว่าเขาไม่ได้เลย เพราะแม้แต่เราเอง หากมาเห็นก็ยังมีขยะแขยงร่างกายของตัวเองด้วยซ้ำ

การพิจารณาความตายด้วยวิธีนี้ มุ่งหมายให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดั่งใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา

การตระหนักความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปร เช่น เจ็บป่วย แก่ชรา พิกار หรืออัมพฤกษ์แล้ว ยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไป จนลืมที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกว่า โดยเฉพาะสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญ

งอกงามแก่จิตใจ ในยุคที่ผู้คนกำลังหมกมุ่นกับการปรุงแต่งร่างกาย เพลิดเพลินหลงใหลไปกับความงามชั่วคราวชั่วยามของร่างกาย จนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าร่างกายนี้ ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพไร้ประโยชน์

ง. ฝึกปล่อยวางยามใกล้ตาย

การพิจารณาถึงความสูญเสียดพรากนานาประการ ที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ไม่ว่าจะ ทรัพย์สิน บุคคล การงาน ชื่อเสียง เกียรติยศ ตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจนำมาใช้เพื่อฝึกการปล่อยวางโดยเฉพาะ กล่าวคือ พิจารณาว่า หากจะต้องตายจริงๆ ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น นอกจากทำใจปล่อยวางอย่างเดียว เราสามารถจะทำเช่นนั้นได้หรือไม่ บางคนอาจพบว่า ตนสามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ

ได้หมด แต่ยังมีอภิลักขณ์หรือเป็นห่วงพ่อแม่ ส่วนบางคนเป็นห่วงก็แต่งานการเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้จิตใจได้เร็วขึ้น เพราะตระหนักว่าหากความตายเข้ามาประชิดตัวจริงๆ ไม่ว่าจะอภิลักขณ์หรือห่วงใยอะไร ก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเป็นโทษ คือทำให้เป็นทุกข์สถานเดียว ในภาวะเช่นนี้ สิ่งที่ดีที่สุดคือปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง วิธีนี้จะเป็นประโยชน์มาก ในกรณีที่เกิดเหตุปัจจุบันทันด่วนซึ่งบั่นทอนชีวิตอย่างกะทันหัน การฝึกวิธีนี้อยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพุทธศาสนาถือว่า มีความสำคัญมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า

วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้น ฟังสังเกตว่ามีจุดเน้นหนักต่างกัน กล่าวคือ ๒ วิธีการแรก (ก. และ ข.)

เน้นการเตือนใจให้ชวนชวายเป็นความดี เร่งทำหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ผัดผ่อน ปล่อยให้ค้างค้ำง หรือปล่อยให้เวลาสูญเปล่าโดยเปล่าประโยชน์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือเตือนใจไม่ให้ประมาท ส่วน ๒ วิธีหลัง (ค. และ ง.) เน้นการปล่อยวาง ไม่ยึดติดให้เป็นภาระแก่จิตใจ หรือเหนียวรั้ง ขัดขวางการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม หากต้องการให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วน คือเตือนใจไม่ให้ประมาท และฝึกการปล่อยวาง ควรใช้วิธีฝึกตายเต็มรูปแบบ ดังได้ยกตัวอย่างข้างต้น

๒. เจริญมรณสติในโอกาสต่างๆ



การเจริญมรณสติสามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่า วันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่างๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ข้างล่างเป็นตัวอย่งการเจริญมรณสติในช่วงเวลาต่างๆ

ก. ก่อนเดินทาง

ก่อนเดินทาง ไม่ว่าจะขึ้นรถ ลงเรือ นั่งเครื่องบิน พึงระลึกอยู่เสมอว่า ความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอด

เวลา โดยเฉพาะจากอุบัติเหตุ ดังนั้น จึงควรเตรียมใจไว้เสมอ ลองนึกว่า หากเหตุร้ายกำลังจะเกิดขึ้น ในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะทำใจอย่างไร นึกถึงอะไรก่อน และพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งที่เคยผูกพันหรือไม่ ควรจะน้อมระลึกถึงอะไร เพื่อทำใจให้สงบ และพร้อมรับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ตื่นตระหนก

เมื่อจะเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรระลึกถึงความ เป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยเช่นกัน ลอง สมมติว่า หากนี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา เมื่อออกไปแล้ว จะไม่มีวันได้กลับมาพบหน้าพ่อแม่ คนรักหรือ ลูกหลานอีก เราพร้อมหรือไม่ หรือมีเรื่องค้างคาอะไร บ้างไหมที่จะทำให้เรานึกเสียใจที่ไม่ได้สะสางให้เสร็จก่อน ออกเดินทาง มีความขัดแย้งใดๆ บ้างไหม ที่จะทำให้เรา เสียใจที่ไม่ได้คืนดีกันก่อน การระลึกเช่นนี้จะช่วยให้เรา



หันมาปฏิบัติกับผู้คนในครอบครัวด้วยความใส่ใจ ก่อนที่จะออกเดินทาง ไม่ปล่อยให้มีความใจกัน ด้วยหวังว่าจะมีโอกาสปรับความเข้าใจในวันหน้า เพราะวันนั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้ ในทำนองเดียวกัน ก่อนจะเดินทางออกจากที่ทำงาน ก็ควรเจริญมรณสติ เพื่อเตือนใจว่า เราอาจไม่มีโอกาสได้พบหน้ามิตรสหายอีก จึงควรปฏิบัติต่อเขาอย่างดีที่สุด ก่อนที่จะลาจากกัน

ข. เมื่อรับรู้ข่าวสาร

ช่วงเวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าว เป็นอีกช่วงหนึ่งที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติ โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวอุบัติเหตุหรือวินาศภัย แทนที่จะรับรู้แบบผ่านๆ หรือเห็นเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น ควรใช้ข่าวดังกล่าวเป็นเรื่องเตือนใจตนเองว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยงอย่างยิ่ง รุ่งๆ ก็มาตาย

ไปอย่างกะทันหัน ไม่มีสัญญาณล่วงหน้าเลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใด ก็ตายได้ทั้งนั้น จะให้ดีกว่านั้น ลองโยงเหตุการณ์ดังกล่าวเข้ามาหาตัวเอง โดยน้อมนึกไปว่าสักวันหนึ่งเราก็อาจต้องประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้นเช่นกัน คำถามก็คือ เมื่อถึงตอนนั้นเราจะทำใจอย่างไร พร้อมจะตายหรือไม่ ทุกวันนี้เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวหรือไม่ หากไม่ได้ทำ จากนั้นไปเราจะทำอย่างไร จึงจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าว โดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมาน

ช่วงที่ใจสงบ ลองสมมติว่า เราได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น นึกให้เห็นเป็นภาพอย่างชัดเจนว่า เกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรา นึกถึงสถานการณ์ที่คับขันไร้ทางออกราวกับว่า อันตรายกำลังเกิดขึ้นกับเราจริงๆ จากนั้นให้มาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่า เกิดความ

ตีนกล้ว อีต้อต หวาดผวา ทูรันทุรายมากน้อยเพียงใด หากอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น ก็ให้พิจารณาว่า มีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว ถ้ามองตัวเองว่า เราควรทำอะไรเพื่อน้อมใจให้สงบ อะไรจะช่วยให้เราปล่อยวาง หรือรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีที่สุด นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกตายในสถานการณ์ที่คับขัน การทำเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้เรามีสติ รู้ตัวไวขึ้น และรับมือกับอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น การจินตนาการถึงตัวเองในเหตุการณ์ดังกล่าว ยังช่วยให้เรารู้ว่า ควรทำและไม่ควรทำอะไร เพื่อประคองตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์คับขันไปได้ หากเกิดขึ้นกับเราจริงๆ

ค. เมื่อไปงานศพ

งานศพไม่ควรเป็นแค่งานสังคมเท่านั้น แต่ควรเป็นงานบุญในทุกความหมาย กล่าวคือนอกจากทำบุญอุทิศแก่ผู้ล่วงลับและให้กำลังใจแก่ครอบครัวของผู้วายชนม์แล้ว ยังควรเป็นโอกาสให้เรามาเตือนสติตนเอง เพื่อระลึกถึงสังขารอันเที่ยงแท้แน่นอนว่า ความตาย คือปลายทางของทุกคน ครั้งหนึ่งผู้ตายก็เคยมีชีวิตเดินเหินเคลื่อนไหวได้เหมือนอย่างเรา แต่ต่อไปเราจะต้องทอดร่างแน่นิ่งเช่นเดียวกับเขา ไม่มีอะไรที่จะเอาไปได้สักอย่างเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้น ที่จะติดตัวไปยังปรโลก

ศพที่อยู่เบื้องหน้าเรา คือครูสอนธรรมที่ดีที่สุด สามารถปลุกให้เราตื่นจากความหลงและความประมาทในชีวิต ใครที่ยังมัวเมาในความสนุก หรือหมกมุ่นอยู่กับการทำมาหากิน ก็อาจได้คิดว่า ตนกำลังมีชีวิตอยู่อย่าง

ล้มตาย ใครที่คิดว่าตนเองยังมีเวลาอยู่ในโลกอีกหลายสิบปี อาจต้องทบทวนความคิดเสียใหม่ เมื่อมางานศพของเด็กหรือวัยรุ่น ใครที่หลงในอำนาจ ก็อาจได้คิดว่าไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหน สุดท้ายก็ยิ่งเล็กกว่าโลง

เมื่อเปิดใจรับรู้สังขารที่ประกาศอยู่เบื้องหน้าได้ เราก็จะพบคำตอบเองว่า พร้อมจะไปหรือยัง และควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ง. เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่กำลังล้มหมอนนอนเสื่อ ครั้งหนึ่งก็เคยมีสุขภาพดีเช่นเดียวกับเรา เมื่อไปเยี่ยมเขา จึงควรระลึกว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราก็ต้องเสื่อมทรุด ไม่ต่างจากเขา แม้จะมีโอกาสรักษาหาย แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะความเจ็บป่วยจะมาเป็นระลอกๆ และมีแต่จะรุนแรงขึ้น

สุดท้ายก็ตามมาด้วยความตาย ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย จึงควรถือเป็นโอกาสเตือนใจตนเองด้วยว่า สังขารนั้น ไม่เที่ยง และที่สุดของความไม่เที่ยงก็คือความตายนั่นเอง

ฟังถือว่าผู้ป่วยเป็นครูสอนธรรมแก่เรา โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าเขาจะมีปฏิกริยาต่อความเจ็บป่วยอย่างไร ก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งสิ้น หากเขา ทุรนทुरาย กระสับกระส่าย เขาก็กำลังสอนเราว่าควร เตรียมตัวอย่างไร จึงจะไม่ทุกข์ทรมานเหมือนเขา หาก เขาสงบและมีสติรู้ตัว แม้ทุกขเวทนาจะแรงกล้า เขาก็ กำลังเป็นแบบอย่างให้แก่เราว่า ควรวางใจอย่างไร และ อาจบอกเราต่อไปด้วยว่า ควรเตรียมตัวอย่างไร ในขณะที่ สุขภาพยังดีอยู่

การรักษาใจให้สงบในยามเจ็บป่วย เป็นเรื่องเดียวกับ การรักษาใจให้สงบเมื่อเผชิญความตาย ดังนั้นเมื่อเรา

ล้มป่วย แทนที่จะมัวทุกข์ใจ ควรถือว่าความเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดอย่างดี สำหรับการฝึกใจรับมือกับความตาย อย่างน้อยก็ควรมองว่า ความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบขั้นแรกๆ ก่อนที่จะต้องเจอกับบทสุดท้ายที่ยากที่สุดคือความตาย หากเรายังทำใจรับมือกับความเจ็บป่วยไม่ได้แล้วจะไปรับมือกับความตายได้อย่างไร

จ. เมื่อสูญเสียทรัพย์

เมื่อเงินหาย ทรัพย์สินถูกขโมย เราย่อมเป็นทุกข์ แต่มองในอีกแง่มุมหนึ่ง นี่คือแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางเพื่อรับมือกับความตาย ใช่หรือไม่ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความพลัดพรากสูญเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเป็นหรือเป็น ไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรม จะสูญสิ้นไปหมดเมื่อสิ้นลม แต่เราจะเผชิญความตายอย่างสงบ

ได้อย่างไร ในเมื่อแม้แต่เงินพันเงินหมื่นหายไป เราก็ยัง
ทำใจไม่ได้ แม้วันนี้จะสูญไปเป็นล้าน แต่เมื่อความตาย
มาถึง เราจะสูญยิ่งกว่านั้นหลายร้อยเท่า

เมื่อใดก็ตามที่ทรัพย์สินสมบัติสูญหายไป ฟังระลึกว่า
ความพลัดพรากสูญเสียบเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญก็คือ
เราจะไม่สูญเสียบเพียงเท่านี้ แต่จะสูญเสียบยิ่งกว่านี้ และ
ในที่สุด ก็จะสูญเสียบจนหมดสิ้น กระทั่งชีวิตก็ยังรักษาไว้
ไม่ได้ เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว แทนที่จะยังหวงแหนติดยึดมั่น
เราควรตัดใจปล่อยวาง เพราะหากวันนี้ยังทุกข์กับมัน
วันหน้าจะทุกข์ยิ่งกว่านี้มากมายหลายเท่า

๓. มีอุปายเตือนใจ ถึงความตาย



มรณสติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งเตือนใจที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน นอกจากโอกาสหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบแก่ตัวเองดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว เรายังสามารถหาสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องเตือนใจตนเองเป็นอาจินต์สุดแท้แต่เงื่อนไขหรือมุมมองของแต่ละคน เป็น “กุศโลบาย” ที่เหมาะสมเฉพาะตัว

อาจารย์กรรมฐานชาวทิเบตบางท่าน เมื่อจะเข้านอน ท่านจะเทน้ำออกจากแก้วจนหมด แล้วคว้าแก้วไว้ข้างเตียง ทั้งนี้เพราะท่านไม่แน่ใจว่าจะตื่นขึ้นแล้วได้ใช้มันในวันรุ่งขึ้นหรือไม่ กิจวัตรดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจท่านว่า ความตายจะมาถึงท่านเมื่อไรก็ได้

นักเขียนไทยผู้หนึ่งอ่านพบเรื่องดังกล่าว จึงนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทุกคืนก่อนนอน เธอจะต้องล้างจานชามให้เสร็จหมด เพื่อให้แน่ใจว่าหากหลับไม่ตื่น จะไม่มีจานชามสกปรก ตกเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องสะสาง จานชามที่ยังไม่ได้ล้าง จึงเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจว่า คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเธอ

บางคนเตือนใจตนเองโดยใช้ลูกหิน ลูกหินแต่ละลูกหมายถึงเวลา ๑ สัปดาห์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาคาดการณ์ว่าน่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกนานเท่าไร โดยคำนวณจากอายุคาดเฉลี่ย (๗๕ ปี) จากนั้นก็แตกออกมาเป็นสัปดาห์ เขาอายุได้ ๕๕ ปีแล้ว จึงคาดว่า น่าจะมีชีวิตเหลืออยู่อีก ๑,๐๐๐ สัปดาห์ จึงซื้อลูกหินมา ๑,๐๐๐ ลูก ใส่ไว้ในถังพลาสติกใส ทุกสัปดาห์เขาจะเก็บลูกหินออกมา ๑ ลูก แล้วทิ้งไป เวลาผ่านไปจำนวนลูกหินก็ลดลง ทำให้เขา

เห็นชัดว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลงเรื่อยๆ วิธีนี้เตือนใจให้เขาระลึกถึงความตายที่กำลังใกล้เข้ามา และทำให้เขาเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตอันดับแรก ไม่หลงเพลินกับสิ่งที่ไร้สาระ

แต่ละคนมีวิธีการเตือนใจตนเองไม่เหมือนกัน อันที่จริงรอบตัวเรามีสิ่งต่างๆ มากมาย ที่สามารถเป็นอุปกรณ์ในทางมรณสติ อาทิ อาทิต्यขึ้นและอาทิตยตก ดอกไม้ที่เต่งตูม เบ่งบาน และร่วงโรย ใบไม้ที่ผลิบาน แล้วร่วงหล่น ในธรรมชาติเต็มไปด้วยสิ่งเตือนใจถึงความไม่จีรังของชีวิต พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เราพิจารณาชีวิตของเราว่า ไม่ต่างจากฟองคลื่น หยาดน้ำค้าง ประกายสายฟ้า คือเป็นของชั่วคราวช่วยยาม เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ ควรน้อมมาเปรียบกับตัวเองอยู่เสมอ

๔. ทำกิจกรรม ฝึกใจรับความตาย



นอกจากการฝึกตาย และการถือเอาเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังมาเป็นแบบทดสอบเพื่อฝึกจิตใจของตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมาก ที่ช่วยให้เราสำรวจตรวจสอบความพร้อมของตน ขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจไปด้วย

ตัวอย่างหนึ่งได้แก่การฝึกปล่อยวางคนรักของหวง โดยเลือกบุคคล สัตว์ หรือสิ่งของที่เราคิดว่ามีความสำคัญที่สุดสำหรับเรามา ๗ อย่าง จากนั้นให้ถามตนเองว่า ในบรรดา ๗ อย่างนั้น หากมีสิ่งหนึ่งที่เราต้องสูญเสียไป อะไรที่เราตั้งใจได้ง่ายที่สุด หลังจากนั้นให้ถามต่อไปเป็นลำดับว่า

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๖ อย่างนั้นไป อะไรที่เรา
ตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป อะไรที่เรา
ตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป อะไรที่เรา
ตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป อะไรที่เรา
ตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป อะไรที่เรา
ตัดใจได้ง่ายที่สุด

กิจกรรมนี้ อาจทำให้เป็นรูปธรรมขึ้น โดยการใช้
การสมมติถึงสถานการณ์ที่ร้ายแรงอันนำไปสู่การ
สูญเสียอย่างฉับพลัน เช่น

สมมติว่า เกิดไฟไหม้บ้าน ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๗ อย่างนั้นไป เราจะเลือกตัดอะไรออกไป

ต่อมาเกิดแผ่นดินไหว ๑ ใน ๖ อย่างนั้น เกิดมีอันเป็นไป ถูกทำลายสูญหายไป เราจะเลือกตัดสิ่งใดออกไป

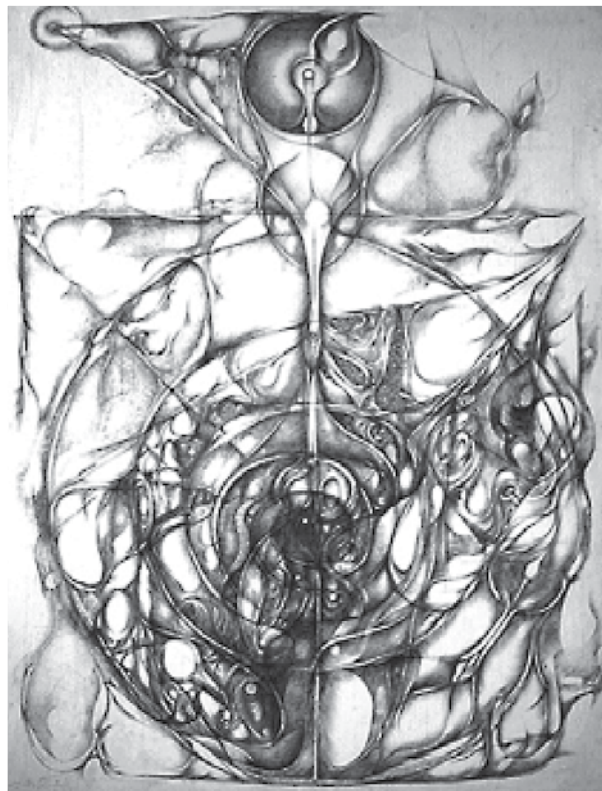
ต่อมา เกิดอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ เรารอดชีวิตมาได้ แต่ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

ต่อมาเกิดสึนามิ ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป เราจะตัดสิ่งใดออกไป

ต่อมา เรือโดยสารเกิดพลิกคว่ำกลางทะเล แม้จะรอดชีวิตมาได้ แต่เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

หลังจากนั้นไม่นาน เราประสบอุทกภัย ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป เราจะยอมเลือกเก็บอะไรไว้ และตัดใจทิ้งอะไรไป

กิจกรรมดังกล่าว นอกจากฝึกให้เราหัดปล่อยวาง เป็นลำดับแล้ว ยังช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองด้วยว่า ยังติดยึดอะไรบ้างและอะไรที่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของเรา บางคนพบว่าตนเองรักหรือห่วงหา ยิ่งกว่าพี่น้องบางคน ยอมสูญเสียทุกอย่าง แต่ไม่พร้อมจะสละตุ๊กตาคู่ชีวิต บางคนเลือกที่จะสละเครื่องคอมพิวเตอร์คู่ชีพเป็นอันดับสุดท้าย การรู้จักตนเองในแง่นี้ จะช่วยให้เราปรับจิตวางใจ กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เห็นตัวเองในด้านที่ไม่เคยนึกมาก่อน ทั้งหมดนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อการเตรียมใจเผชิญความตาย ทั้งสิ้น เพราะในที่สุดแล้ว เราต้องสูญเสียทุกอย่างไปจนหมดสิ้น และแม้จะยังไม่ตายก็ยังคงพบกับความสูญเสีย อยู่นั่นเอง โดยที่ในความเป็นจริง เราไม่สามารถเลือกได้ ด้วยซ้ำว่าจะยอมสูญเสียอะไร หรือรักษาอะไรไว้ 🙏



ชื่อภาพ "เลือดเนื้อและวิญญาณ"

ตายเป็นหก็อยู่เป็น



มรณสติเป็นสิ่งที่พึงบำเพ็ญเป็นนิจ บ่อยเท่าไรยิ่งดี
เท่านั้น คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถามภิกษุกลุ่มหนึ่ง
ว่าพวกท่านเจริญมรณสติอย่างไร

รูปแรกกล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง หนึ่งคืน กับ หนึ่งวัน ก็ จะตาย

รูปที่สองกล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง หนึ่งวัน ก็ จะตาย

รูปที่สามกล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิต
อยู่ได้เพียง ครึ่งวัน ก็ตาย

รูปที่สี่กล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง ฉันทหารได้มือหนึ่ง ก็ตาย

รูปที่ห้ากล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง ฉันทหารได้ครึ่งหนึ่ง ก็ตาย

รูปที่หกกล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง ชั่วโมงเดียวอาหารได้ ๔-๕ คำ ก็ตาย

รูปที่เจ็ดกล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง ชั่วโมงเดียวอาหารได้คำหนึ่ง ก็ตาย

รูปสุดท้ายกล่าวว่า ตนระลึกลอยุ่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่
ได้เพียง ชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออก
หายใจเข้า ก็ตาย



ทั้งนี้ทุกกรุปพูดสรุปท้ายว่า เมื่อระลึกถึงความตาย
ของตน แล้วก็จะระลึกและพยายามปฏิบัติตามคำสอน
ของพระองค์ให้มาก

พระพุทธองค์ได้ฟังและตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๖ ยัง
เป็นผู้ที่ประมาทอยู่ ส่วนรูปที่ ๗ และ ๘ ซึ่งเจริญมรณสติ
ทุกคำเช้าหรือทุกลมหายใจ จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

ควรกล่าวในที่นี้ว่า การเจริญมรณสตินั้นมิได้มี
จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้
รู้สึกสลดหดหู่ เห็นชีวิตไร้คุณค่า หรือหมดกำลังใจใน
การดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้าม มรณสตินั้น หาก
พิจารณาอย่างถูกวิธี ย่อมทำให้ตระหนักว่าชีวิตและเวลา
แต่ละนาทีที่ยังเหลืออยู่นั้น มีคุณค่าอย่างยิ่ง ไม่ควรใช้
ชีวิตอย่างไร้ค่า หรือปล่อยเวลาทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์
คนเรานั้น หากไม่ตระหนักว่า ชีวิตและเวลาที่เหลืออยู่

ในโลกนี้มีจำกัด ก็จะใช้ไปอย่างไม่เห็นคุณค่าเลย บางครั้ง
กลับทำสิ่งซึ่งบั่นทอนหรือตัดรอนชีวิตตัวเองด้วยซ้ำ
กว่าจะตระหนักว่าชีวิตและเวลามีคุณค่า ความตายก็มา
ประชิดตัวแล้ว ถึงตอนนั้นก็อาจทำอะไรแทบไม่ได้แล้ว



ประโยชน์ของ การเจริญพรณสติ



กล่าวโดยสรุปมี ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้ชวนชววยใส่ใจ ในสิ่งที่ชอบผัดผ้อน



ดังได้กล่าวแล้วว่า มรณสติทำให้เราตระหนักว่าเรามีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด และจะตายไปเมื่อใดก็มิอาจรู้ได้ (“ชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อะไรจะมาก่อน ไม่มีใครเลยที่รู้ได้” เป็นภาษิตทิเบตที่ย้ำเตือนความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี) ดังนั้นจึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำ

สิ่งสำคัญ ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ โดยทั่วไปสิ่งสำคัญเหล่านี้เรามักชอบผัดผ่อน เนื่องจากเห็นว่าจะทำเมื่อไรก็ได้ ไม่มี “เส้นตาย” เช่น การปฏิบัติธรรม การสร้างสมบุญกุศล การให้เวลากับครอบครัวหรือพ่อแม่ ในขณะที่กิจวัตรประจำวันของเรานั้น มีเรื่องอื่นๆ มากมายที่ดูเหมือนเร่งด่วนกว่า เพราะมีเส้นตายชัดเจน จึงบังคับอยู่ในที่ ให้เราต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว เช่น ส่งลูกไปโรงเรียน หาลูกค้าให้ถึงเป้า ส่งงานตามกำหนด ผ่อนรถไปงานศพ ฯลฯ บางอย่างแม้ไม่สำคัญเลย แต่ดึงดูดใจมากกว่า และมีกำหนดเวลาชัดเจน เช่น ไปเที่ยวห้างที่กำลังจัดเทศกาลลดราคา ชมภาพยนตร์ซึ่งใกล้จะออกจากโรง หรือดูรายการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลก กิจกรรมเหล่านี้มักแย่งเวลาไปจากเรา จนไม่มีเวลาเหลือสำหรับสิ่งสำคัญที่ไม่เร่งด่วน ผลก็คือต้องเลื่อนการเข้าอบรม

ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ หรือไม่มีเวลาให้กับครอบครัวเสียที่
ส่วนการไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบวชทดแทนคุณให้ท่าน ก็
ต้องผิดแล้วผิดอีก มีหลายคนที่มีเมื่อนป่วยหนักกะทันหัน
แล้วจึงค่อยรู้สึกเสียดาย ที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ในขณะที่ยังมี
มีสุขภาพดีอยู่ บางคนมาได้คิดเมื่อใกล้จะตาย แต่ถึง
ตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะทำอะไรได้

การระลึกถึงความตายอย่างจริงจัง จะกระตุ้นให้
เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตใหม่หมด
จากเดิมที่เอาเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไปไว้ในลำดับท้ายๆ
คือทำทีหลังสุดเมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว (ซึ่งมักจะไม่เสร็จ
เสียที เพราะมีเรื่องใหม่ๆ เข้ามาอยู่เรื่อยๆ) ก็จะเลื่อนขึ้น
มาทำเป็นอันดับแรกๆ หรือทำเป็นกิจวัตร ส่วนเรื่องที่ไม่
สำคัญแต่เร่งด่วน ตลอดจนเรื่องที่ไม่สำคัญและไม่เร่ง
ด่วน แต่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ก็จะถูกจัดไว้

ในลำดับท้ายๆ คือทำหลังจากที่สิ่งสำคัญได้ทำเสร็จแล้ว

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างถูกวิธี ไม่เพียงเตือนตนว่าต้องตาย ไม่ช้าก็เร็ว หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่า พร้อมจะตายหรือยัง หากหมดลมวันนี้ สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อม คำถามนี้จะกระตุ้นให้ใส่ใจชวนชวายทำ ๒ ประการต่อไปนี้

ก. การทำงานภายใน

การทำงานภายใน หมายถึง การเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึง ไม่ว่าจะเมื่อไหร่หรือในลักษณะใด เช่น ผีกสติเพื่อรักษาใจให้ปกติ ไม่ตื่นตระหนกตกใจ เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักจะเกิดก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้า เมื่อจะ

ต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใดๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือ ขุ่นเคืองใจ ประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกผิดที่เคยทำ สิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือความโกรธแค้นใครบางคนที่ทำให้ความ เจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดเปลื้องความรู้สึกดังกล่าว ออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดียวอาจไม่พอ หากต้อง ทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขออโหสิจากผู้ที่ เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จ ดังจะ กล่าวต่อไป ก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตายได้ดีขึ้นด้วย

ข. การทำงานภายนอก

การทำงานภายนอก หมายถึง การจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการสิ่งนอกตัว เช่น ทรัพย์สินสมบัติ และ

การทำงานที่รับผิดชอบ อาทิ การทำหน้าที่ต่อลูกหลานหรือพ่อแม่ให้ครบถ้วน ได้แก่ การเลี้ยงดู ให้การศึกษา ดูแลพยาบาล ขณะเดียวกันก็เตรียมทุกสิ่งให้พร้อม หากเราต้องจากโลกนี้ไป กล่าวคือนอกจากการจัดทำพินัยกรรมหรือจัดสรรมรดกให้เรียบร้อยแล้ว ยังควรเตรียมผู้คนที่เกี่ยวข้อง ให้พร้อมเผชิญกับการจากไปของเราด้วย เช่น เตรียมลูกให้เข้าใจถึงเรื่องความตาย ตระหนักว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งเสี้ยวลวงหน้าหรือแนะนำว่าเขาควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไร หากเราไม่อยู่กับเขาแล้ว รวมทั้งฝากฝังพ่อแม่ให้แก่พี่น้องหรือมิตรสหายช่วยดูแล เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนร้อยละ ๘๐ ตายในลักษณะที่เป็นไปอย่างช้าๆ มิใช่ตายอย่างกะทันหัน และส่วนใหญ่ตายในโรงพยาบาล ปัญหาหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นคือ การ

รักษาพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือผู้ป่วยที่หมดหวัง จะรักษาให้หายได้ ด้วยข้อจำกัดทางการแพทย์ ผู้ป่วย เหล่านี้จำนวนมากมักถูกยึดชีวิตให้ยืนยาวออกไปเรื่อยๆ โดยไม่มีโอกาสจะหาย ขณะเดียวกันก็ประสบกับความ ทุกข์ทรมานมากจากกระบวนการรักษา จึงมีคำถามว่า ควรจะให้การรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์มากนัก เพียงใด คำถามนี้อาจตอบได้ไม่ยาก หากผู้ป่วยยังมีสติ สัมผัสัญญะอยู่ ย่อมตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง แต่กลายเป็น ปัญหาใหญ่เมื่อผู้ป่วยไร้สติสัมผัสัญญะ อยู่ในภาวะโคม่า หรือไม่สามารถสื่อสารความคิดเห็นของตนได้ (ปัจจุบัน มีหลักฐานยืนยันมากขึ้นว่า แม้อยู่ในภาวะโคม่า แต่ก็รับรู้ ทุกอย่างไม่ต่างจากคนปกติ รวมทั้งรับรู้ความเจ็บปวด จากการรักษาด้วย) กรณีดังกล่าวสร้างความลำบากใจให้ แก่ญาติผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีความเห็นแตกต่างกันไป ทำให้

เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ ยังไม่นับถึงผลด้านอื่นๆ ที่เกิดจากการรักษา เช่น ค่าใช้จ่ายและการกระทำต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งอยู่ในภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้

เพื่อจะลดทอนปัญหาดังกล่าว เราจึงควรเตรียมการในเรื่องนี้แต่เนิ่นๆ ว่าหากมีเหตุต้องล้มป่วยโดยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ เราอยากจะให้มีการเยียวยา รักษาแค่ไหน หรืออนุญาตให้ทำกับร่างกายของเราได้มากน้อยเพียงใด การเตรียมในเรื่องนี้ นอกจากเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์พยาบาลและญาติมิตรด้วย ในการเลือกวิธีการรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์

มีวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถตรวจสอบว่าได้เตรียมงานภายนอกมากน้อยเพียงใด ก็คือการเขียน

“พินัยกรรมชีวิต” โดยมีรายละเอียด ๖ ประเด็นคือ

๑. ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
๒. ญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อยากฝากให้ผู้ที่ยังอยู่ช่วยเหลืออะไรบ้าง
๓. ร่างกายของเรา อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
๔. การงานหรือธุรกิจที่ค้างค้ำ อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
๕. งานศพของเรา อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
๖. หากเราอยู่ในระยะสุดท้าย ที่ไม่สามารถพูด หรือสื่อสารได้ การรักษาแบบใด ที่ไม่ต้องการให้ทำกับเรา และการรักษาดูแลแบบใด ที่อยากให้ทำ รวมทั้งอยากพบใครหรืออยากให้ใครมาดูแลเรา

๒. ทำให้ปล่อยวาง สิ่งที่ชอบยึดติด



ความยึดติดคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราไม่พร้อมเผชิญกับความตาย เพราะความตาย หมายถึงการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ คนเรายึดหลายอย่าง ทั้งบุคคลและสิ่งของ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ความห่วงหาอาลัยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนจำนวนมากทรมานทรมายกระสับกระส่ายเมื่อความตายมาถึง ในแง่ของพุทธศาสนา ความยึดติดไม่เพียงทำให้ทุกข์ใจ ทั้งในยามปกติและในยามไม่ปกติคือเมื่อแก่ชรา เจ็บป่วย และสิ้นชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกคติเมื่อตายไปแล้วด้วย

การระลึกว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย และอาจตายอย่างไม่สงบ หากใจยังยึดติดกับสิ่งต่างๆ มากมาย ทำให้

เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนการปล่อยวาง การฝึกฝนที่ได้ผลนั้น ไม่ควรทำต่อเมื่อรู้ว่าใกล้จะตาย แต่ควรทำเป็นอาจิณ ในขณะที่ยังมีชีวิตเป็นปกติ การปล่อยวางนั้น ไม่ได้หมายถึงการไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้าม ยิ่งเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ก็ยิ่งเร่งทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อทำเสร็จแล้ว เราย่อมปล่อยวางได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่เตรียมพร้อมทุกอย่างให้ลูก ทั้งเงินทอง วิชาความรู้ ศีลธรรมจรรยา รวมทั้งความรัก ความอบอุ่น ย่อมหวังลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ หากจะต้องตาย ก็พร้อมจะตายได้มากกว่า

ผู้เห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ย่อมไม่ปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับความสูญเสียทรัพย์สิน หรือเห็นห่างพลัดพรากจากคนรัก เพราะถือว่าเป็นแบบฝึกหัดให้รู้จักปล่อยวาง เขาจะเตือนตนเสมอว่า หากเพียงเท่านี้ยัง

ปล่อยวางไม่ได้ ในยามที่ต้องสูญเสียมากกว่านี้ เพราะความตายมาพรากเอาไป จะไม่ทุกข์ทรมานยิ่งกว่านี้หรือ ในทำนองเดียวกัน เมื่อเจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์กายเพราะความเจ็บปวดรบกวนเท่านั้น แต่ยังมีทุกข์จิตใจเพราะยึดติดกับอดีต เมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี หรือยึดติดกับความสุขที่เคยมีก่อนป่วย หากไม่ก็ทุกข์ใจเพราะกลัวว่าวันข้างหน้า จะไม่มีความสุขเหมือนก่อน หรือถึงกับสร้างภาพอนาคตไปในทางเลวร้าย แต่ผู้ที่เห็นความสำคัญของการเตรียมใจเผชิญความตาย จะไม่ยอมปล่อยใจไปกับความเจ็บป่วยง่ายๆ แต่จะใช้โอกาสนี้ฝึกการปล่อยวางความหมกมุ่นทั้งอดีตและอนาคต และใส่ใจกับการอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจเขาด้วยว่า หากความเจ็บป่วยเพียงเท่านี้ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะรับมือกับความตาย ซึ่งหนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม คนเราไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจ
อย่างเดียว แต่ยังมีติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น
ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความ
ล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง ภาพประทับอันเลวร้าย
ที่เคยพบ ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในชีวิตประจำวันของเรามัก
ประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเป็นประจำ
ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้ มักสร้างความทุกข์
ให้แก่ผู้คนอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม เมื่อใดที่เราระลึก
ถึงความตายว่า จะต้องเกิดขึ้นกับเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง
เหตุการณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้น จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย
สำหรับเราไปทันที หลายคนรู้สึกโกรธแค้น เพราะเพิ่ง
ทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน มักพบว่าการระลึกถึงความตาย
ของตนช่วยให้ปล่อยวางความโกรธไปได้มาก ไม่ใช่เพราะ
เห็นว่า เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็ก เมื่อเทียบกับความ

ตาย หากยังเพราะตระหนักรู้ว่า ในเมื่อสักวันหนึ่ง เรากับเขา จะต้องตายจากกัน แล้วจะเกลียดชังโกรธแค้นกันไปทำไม

๓. ทำให้เห็นคุณค่า ของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน



คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยาก เพราะจะถูกรบกวนด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือ สุขภาพร่างกาย ใช่หรือไม่ว่า ต่อเมื่อเจ็บป่วย เราจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้น เป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ต่อเมื่ออวัยวะบางอย่างสูญเสียหรือพิการไป เราจึงเห็นว่าอวัยวะ

ดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่าเงินทองชื่อเสียงที่เคยอยากได้ ต่อเมื่อคนรักจากไป จึงได้คิดว่าเขามีความหมายกับชีวิตของเราอย่างไร แวนตาหรือนาฬิกาที่เราไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ต่อเมื่อมันหายไป จึงรู้ว่ามันมีประโยชน์กับเราเพียงใด

มรณสติ ช่วยเตือนใจให้เราตระหนักว่า สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ขณะนี้ ไม่ซำก็เร็วย่อมจากไป การระลึกว่า สิ่งเหล่านี้อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะช่วยให้เราหันมาชื่นชมกับสิ่งนั้นมากขึ้น ไม่มองข้ามหรือปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่า ในที่สุดเราต้องเจ็บป่วยและแก่ชรา เราจะเห็นคุณค่าของสุขภาพและวัยเยาว์ จะไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพ หรือใช้วัยเยาว์ไปในทางที่ไร้สาระ เมื่อเราตระหนักว่า เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด เราจะเห็นคุณค่าของทุกเวลาเวลาที่ที่ยังเหลืออยู่ ไม่ปล่อย

ทิ้งไปอย่างไร้คุณค่า ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา เราจะรู้สึกเป็นสุข
ที่ยังมีชีวิตอยู่อีกหนึ่งวัน แต่ละวันนั้นจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง
เพราะไม่แน่ใจว่าจะมีวันพรุ่งนี้สำหรับเราหรือไม่

ในทำนองเดียวกัน เพียงแค่รู้ว่าพ่อแม่ ลูกหลาน
สามีภรรยาอยู่กับเรา เราก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่มี
หลักประกันเลยว่า เขาจะจากเราไปเมื่อใด แม่บ้านผู้หนึ่ง
เล่าว่า ทุกเย็นเพียงแค่นี้ได้เห็นสามีและลูกๆ อยู่กันพร้อม
หน้าที่บ้าน เธอก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่รู้เลยว่า พรุ่งนี้
จะมีโอกาสแบบนี้หรือไม่ มรณสติ จึงทำให้เรามีความสุข
ได้ง่ายขึ้น เพราะตระหนักว่า เรามีสิ่งดีๆ ที่ทรงคุณค่าอยู่
แล้ว ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่
ไกลตัวเลย

การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างกะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่า คนที่เราพบปะเกี่ยวข้องกับนั้น อาจจะถูกจากไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขา อาจเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้ เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่อยู่กับเขาขณะนั้น เป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูดหรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะนุ่มนวลหรืออ่อนโยนกับเขามากขึ้น ใช่หรือไม่ว่า บ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กัน ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของกัน เพราะคิดว่า เรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจ

กันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้
จัดว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่า
ความตายอาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยน
ท่าที และใส่ใจกันมากขึ้น 🙏



ผู้ที่เจริญมรณสดีอย่างถูกวิธี
ไม่เพียงเตือนตนว่าต้องตาย ไม่ช้าก็เร็ว
หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่า
พร้อมจะตายหรือยัง





ชื่อภาพ "เวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่"

ตายก่อนตาย



อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ๓ ประการข้างต้น คือการขวนขวายใส่ใจในสิ่งที่ชอบคัดค้าน การปล่อยวาง สิ่งที่ชอบยึดติด และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในด้านหนึ่ง ช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกด้านหนึ่ง ก็เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความตายที่จะมาถึง เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่สมควรทำ เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีสิ่งค้างค้างกังวลใจ ไร้ความห่วงหาอาลัย อีกทั้งละเว้นสิ่งที่สร้างการเดือดเนื้อร้อนใจ ก็พร้อมจะจากโลกนี้ไปอย่างสงบ การอยู่อย่างมีความสุข

และมีคุณค่ากับการเตรียมตัวตายอย่างสงบ จึงเป็นเรื่องเดียวกัน หากได้แยกจากกันไม่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง หากต้องการตายเป็น ก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ให้เป็นด้วย ในข้อนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยกล่าวในรูปปุจฉาวิสัชนาว่า

“เตรียมสำหรับตายให้ดีที่สุดอย่างไร ?

ตอบ : *อยู่ให้ดีที่สุด!*

เตรียมสำหรับอยู่ในดีที่ดีที่สุดอย่างไร ?

ตอบ : *เตรียมพร้อมสำหรับที่จะตายนะซี!”*

การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดคือ การอยู่อย่างพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ นั่นคือทำความดีทุกขณะที่มีโอกาส และฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ทำกิจทั้งสองประการดังกล่าว

การเจริญมรณสติยังช่วยให้เราพร้อมเผชิญความตายได้ดีขึ้น ตรงที่เป็นการฝึกใจให้คุ้นกับความตายอยู่เสมอ ดังได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่า **ความตายไม่น่ากลัวมากเท่ากับ ความกลัวตาย** และสาเหตุที่เรากลัวตายมาก ก็เพราะไม่คุ้นชินกับความตาย โดยเฉพาะความตายของตัวเอง ปัญหานี้จะลดลงไป เมื่อเราเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจคุ้นชินกับความตายของตัวเอง หากความคุ้นชินนั้นมีได้เกิดในระดับความคิดหรือสมองเท่านั้น แต่ลงไปถึงอารมณ์ ความรู้สึก หรือหัวใจ ก็จะทำให้เรายอมรับความตายของตนเองได้ง่ายขึ้น

การฝึกตายอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรา ยอมรับความตายในระดับอารมณ์ความรู้สึกด้วย เพราะการฝึกชนิดนี้ ยิ่งจินตนาการได้ใกล้เคียงกับความจริงมากเท่าไร ความกลัว ความอึดอัด และความหวั่นหาอาลัย

จะถูกกระตุ้นขึ้นมามากเท่านั้น โดยเฉพาะในใจของผู้ฝึกใหม่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้น เมื่อความตายมาใกล้ตัวจริงขณะเดียวกัน การเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต แม้จะเป็นแค่สมมติหรือจินตนาการ แต่ก็ช่วยให้เรามีความคุ้นกับมันมากขึ้น จึงช่วยลดความตื่นตระหนกไว้ก่อน หากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมาจริงๆ

การฝึกตาย หากทำอย่างสม่ำเสมอมากเท่าไร ก็จะมีผลดีต่อจิตใจมากเท่านั้น วิธีที่จะทำให้การฝึกตายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอก็คือ การทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอแนะวิธีการฝึกตายที่กลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต นั่นคือ “ตายก่อนตาย” หมายถึง ฝึกการตายจากกิเลส หรือตายจากการยึดมั่นในตัวตน คือ ทำให้ตัวตนตายไปก่อนที่จะหมดลม

ตัวตนนั่นมิได้มีอยู่จริง หากเกิดจากการปรุงแต่ง
ของใจ เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้ว ก็
เกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ตามมา ว่าเป็น “ตัวกู
ของกู” ไม่ว่าทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึง
บุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่พึงปรารถนา
แม้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ยังอดยึดไม่ได้ว่าเป็น “ตัวกู
ของกู” ด้วยเหมือนกัน เช่น ความโกรธ (ของกู) ความ
เกลียด (ของกู) ศัตรู (ของกู) ความยึดมั่นในตัวกูของกู
นี้เอง ที่ทำให้เรากลัวความตายเป็นอย่างยิ่ง เพราะ
ความตายหมายถึงการพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวง
และสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการ
ดับสูญของตัวตน เมื่อใดก็ตาม ที่เราสามารถปล่อยวางจาก
ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความตายก็จะไม่น่ากลัว
อีกต่อไป เพราะจะไม่มี ความพลัดพรากสูญเสียใดๆ เลย

ในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ที่สำคัญที่สุดคือไม่มี “เรา” ตาย เพราะตัวเราไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว ด้วยเหตุนี้ การฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จึงเป็นวิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำ วิธีปฏิบัติหลายประการ เพื่อการละวางตัวตน วิธีหนึ่งก็คือฝึก **“ความดับไม่เหลือ”** กล่าวคือทุกเช้าหรือก่อนนอน ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราหรือของเราแม้แต่สักอย่างเดียว รวมทั้งพิจารณาว่าการ “เกิด” เป็นอะไร ไม่ว่าจะ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนดี เป็นคนชั่ว เป็นคนสวย เป็นคนขี้เหร่ ก็ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น “เกิด” ในที่นี้ ท่านเน้นที่ความสำคัญมันหมาย หรือยึดติดว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อเห็นแล้วให้ละวางความสำคัญมันหมายดังกล่าว เพื่อ

ไม่ให้เกิด “ตัวกู” ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (แต่การทำหน้าที่ตามสถานะ หรือบทบาทดังกล่าวก็ยังทำต่อไป) เป็นการน้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือแห่งตัวตน

เมื่อทำจนคุ้นเคย ก็นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส หรือจิตนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมา ก็ให้มีสติเท่าทันทุกคราวที่ “ตัวกู” เกิดขึ้น นั่นคือ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่มี “ตัวกู” ผู้เห็น เมื่อโกรธก็เห็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่มี “ตัวกู” ผู้โกรธ เป็นต้น

การปฏิบัติดังกล่าว เป็นไปเพื่อความดับ “ตัวกู” ไม่ให้เหลือ ซึ่งก็คือทำให้ตัวกูตายไปก่อนที่ร่างกายจะหมดลม หากทำได้เช่นนั้น ความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป หรือกล่าวอย่างถึงที่สุด ความตายก็ไม่มีด้วยซ้ำ เพราะไม่มีผู้ตายตั้งแต่แรก ดังนั้น จึงเท่ากับเป็นวิธีเอาชนะ

ความตายอย่างแท้จริง แต่ถึงแม้ตัวกูจะไม่ตายไปอย่างสิ้นเชิง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวของคุณอยู่ เมื่อจวนเจียนจะตายท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำให้น้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือ เช่นเดียวกัน นั่นคือละวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ว่าเป็นตัวกูของคุณ วิธีการที่ท่านเปรียบเสมือน **“ตกระไดแล้วพลอยกระโจน”** กล่าวคือเมื่อร่างกายทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตก็ควรกระโจนตามไปด้วยกัน ไม่ห่วงหาอาลัย หรือหวังอะไรอย่างใดอีกต่อไป ไม่คิดจะเกิดที่ไหน หรือกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป นานที่สุดท้ายของชีวิต เป็นโอกาสสำคัญยิ่ง ที่จิตจะปล่อยวางตัวกู เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง จึงนับว่าเป็น **“นาทีทอง”** อย่างแท้จริง 🙏

บทส่งท้าย



พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร เคยกล่าวว่า “คนที่
พินาศต้องทำตนเหมือนคนตาย” ท่านได้ข้อคิดนี้จาก
เรื่องเล่าของชายแก่คนหนึ่งซึ่งรอดชีวิตจากกรงเล็บของ
หมีใหญ่อย่างหวุดหวิด หมีตัวนั้นเข้ามาทำร้ายเขาและ
ภรรยา ขณะที่กำลังหาของป่า ภรรยาหนีขึ้นต้นไม้ทัน
ส่วนชายแก่ถูกหมีปาดเข้ามาประชิดตัว พยายามต่อสู้
แต่สู้ไม่ได้ ภรรยาจึงตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคน
ตาย อย่ากระตุกกระตัก ชายแก่จึงทำตาม ลงนอนแผ่
ลงกลางพื้นดิน ไม่ไหวติงเหมือนคนตาย หมีเห็นดังนั้น
จึงหยุดตะปบ ยืนคร่อมตัวเอาไว้ ตั้งขาและหัวชายแก่

แล้วใช้ปากดันตัวอยู่พักหนึ่ง เขาก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา ขณะเดียวกันก็บิกรกรรมว่า “พุทโธ” ไปด้วย หมิเห็นชายแก่ ไม่กระตุกกระติก คิดว่าเขาตายแน่แล้ว จึงเดินจากไป

ชายแก่รอดตายได้เพราะทำตัวเหมือนคนตาย แต่ คำพูดของพระอาจารย์ลีมีความหมายลึกกว่านั้น ในแง่หนึ่งคือ **อยู่อย่างปล่อยวางทุกสิ่ง** ไร้ความยินดียินร้าย ในโลกธรรม ไม่อาลัยในชีวิต ผู้ที่เข้าใจได้เช่นนี้ แม้เผชิญ ความตายต่อหน้า ย่อมมีจิตสงบ ความทุกข์ทรมานมิอาจ ย่ำยีบีฑาได้ เท่ากับว่าอยู่เหนือความตาย ลึกลงไปกว่านั้น ก็คือ **อยู่อย่างไม่มีตัวกูของกู** พร้อมจะตายทุกเมื่อ ด้วย เหตุนี้ความตายจึงทำอะไรไม่ได้ คือ **“พ้นตาย”** นั่นเอง

การเจริญมรณสติ คือ การฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิธีสู้การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะ คล้ายกับการทำตนเหมือนคนตาย แต่อีกด้านหนึ่งคือการ

ปลุกใจให้ตื่นจากความประมาทเพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา
โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความพากเพียร
รับผิชอบ แต่ก็พร้อมปล่อยวางในเวลาเดียวกัน

มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้
เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต
แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิต ให้เป็น
ไปในทางที่อภังการได้ กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ชีวิตกับ
ความตายนั้น หาได้แยกจากกันไม่ หากดำรงอยู่ควบคู่กับ
ชีวิตตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า “*ความแก่มีอยู่ในความ
เป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตาย
ก็มีอยู่ในชีวิต*” สำหรับผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าว ความ
ตาย จึงไม่ใช่ศัตรู หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมดาที่สปรดา
ได้อย่างสบายใจ 🙏



“
การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด คือ
การอยู่อย่างพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ
นั่นคือ ทำความดีทุกขณะที่มีโอกา
สและฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง
ขณะเดียวกันก็ต้อง
ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจ

”

บทพิจารณา
สำหรับเจริญพรตสัปดาห์



ปัจฉิมพุดโรวาท



หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปะเทถะ

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า

บั้งสุกุลตาย



อะนิจจา วัตตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง

อุปปาทวะยะธัมมิโน

มีการเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ

เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วุปะสสะโม สุโข

ความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข

บทพิจารณาสังขาร



สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้นมันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป
มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว
แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีใช่สังขาร

ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

อะฐวัง ชีวิตัง	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
ฐวัง มรรณัง	ความตายเป็นของยั่งยืน
อะวัสสัง มया มรติัพพัง	อันเราจะพึงตายแน่แท้
มรรณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเรามีความตาย เป็นที่สุตรอบ
ชีวิตัง เม อะนียะตัง	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มรรณัง เม นียะตัง	ความตายของเราเป็นของเที่ยง
วะยะ	ควรที่จะสังเวช
อะยัง กาโย	ร่างกายนี้
อะจิริง	มิได้ตั้งอยู่นาน
อะเปตะวิญญาโณ	ครั้นปราศจากวิญญาณ

คุกโท

อะวิเสสสะติ

ประฐะวัง

กะลิงคะรัง อิวะ

นิรัตถัง

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

จักนอนทับ

ซึ่งแผ่นดิน

ประคุดว่าท่อนไม้ และท่อนฟืน

หาประโยชน์มิได้

อภิณหปัจเจกเวกชน์ ๕



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

ประวัติ

พระไพศาล วิสาโล



เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมจากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

อุปสมบท ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เมื่อปี ๒๕๒๖ เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ปัจจุบันเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่

วัดป่ามหาวัน อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ โดยจำพรรษาสลับระหว่าง
วัดป่าสุคะโต กับวัดป่ามหาวัน

พระไพศาล วิสาโล เป็นภิกษุรุ่นใหม่ที่มีคุณูปการต่อ
สังคมไทย มีบทบาทหลายทาง ทั้งในฐานะพระนักกิจกรรม
นักปฏิบัติภาวนา นักวิชาการ นักคิด ท่านมีคุณสมบัติทั้ง
ด้านปัญญา ภาวนา และการรับใช้สังคม อาทิ กิจกรรมด้าน
สันติวิธี การสมานไมตรีหรือไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง กิจกรรม
อาสาสมัครด้านการศึกษา การรณรงค์ให้คนหันมาทำบุญ
ในรูปแบบที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับแก่นแท้ของ
พุทธศาสนา และงานกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย

นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรมและการพัฒนา
จริยธรรมแล้ว พระไพศาลยังมีผลงานหนังสือและบทความ
ทั้งงานเขียน และงานแปลจำนวนมาก

“

ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงให้ไกลเพียงใด
เราทุกคนก็หนีความตายไม่พ้น
ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน
แทนที่จะวิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล
จะไม่ดีกว่าหรือ
หากเราหันมาเตรียมใจรับมือกับความตาย

”



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam