

ผู้ไม่ประมาท
ในความตาย
ที่แท้จริง

วิศุฉวน อโนทกัณนง

សិទ្ធិកម្មវិស័យសាស្ត្រសិក្សាស្រាវជ្រាវស្រី

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ ក្នុងសាលាសិស្សានុសិស្សានីមួយៗ

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ

សម្រាប់សិស្សានុសិស្សានីមួយៗ



ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๙๓๖๔๑-๒-๐

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : info@runjuan.com

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

ผู้ไม่ประมาทในความตาย ที่แท้จริง

อุบาสิกา คุณัญญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ ธรรมศาสตร์ธรรมมาตา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓

คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด
อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ
สหัสสากรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า
ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบว่างของชีวิตที่
กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ
ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส
และเรียนรู้แล้วนั้นแต่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง
ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ
มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์
แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ
อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด
ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด
ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี
วิจิตร อิศรางกูร ณ อยุธยา

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗



เมื่อใดที่ความตายมาถึง
เมื่อนั้นคือการสิ้นโอกาสของการพัฒนาชีวิต

วันนี้เราจะได้คุยกันถึงเรื่อง “ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง”

พอพูดถึงเรื่องของความตาย ก็รู้สึกว่าเป็นคำที่ได้รับการต้อนรับน้อยมาก หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ไม่มีใครอยากจะต้อนรับคำว่า “ความตาย” เพราะมองเห็นภาพของการจากพรากที่ค่อนข้างจะทารุณโหดร้าย นำพาเอาผู้เป็นที่รักจากไปอย่างไม่มีวันกลับ และไม่มีวันที่จะแน่ใจได้ว่าเมื่อใดจึงจะได้พบกันอีก ในโอกาสนี้เราน่าจะได้ลองมาขยายความกันดูสักหน่อยว่า ความตายมีความหมายอย่างไรได้บ้าง

ความตายทางกาย

ประการแรกทีเดียว ความตายที่เราถกกันนักหนา ก็คือ ความตายทางกาย กล่าวแต่วันหนึ่งจะต้องหยุดหายใจ เมื่อหยุดหายใจเสียแล้ว ร่างกายนี้ก็จะต้องค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง เนื้อหนังที่เคยอบอุ่นอ่อนนุ่มก็เปลี่ยนเป็นเย็นซีด แข็งกระด้างเหมือนท่อนไม้ แล้วในที่สุดก็จะเน่าเปื่อย แตกสลาย แม้แต่กระดูกก็ไม่เหลือ ต้องคืนกลับไปสู่ธรรมชาติ

ที่ปลุกชนกัลวักันักหนาในเรื่องของความตายทาง
กายเพราะอะไร ก็เพราะกลัวว่าจะต้องพลัดพรากจาก
ของรักของชอบใจทั้งปวง จากทุกสิ่งที่ได้ชื่อว่าเป็นของ
ฉัน ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ถ้าต้องพลัดพรากจากไป
เมื่อไหร่ เมื่อนั้นฉันคงต้องตายแน่นอน เหมือนอย่างที
เคยได้อ่านเรื่องคลายเครียดหรือว่าซ่าซัน ที่เล่าถึงผู้ชาย
คนหนึ่งไม่สบาย พอไปตรวจก็พบว่าตนเองป่วยเป็นโรค
มะเร็งและจะต้องตายในไม่ช้า เพราะอยู่ในระยะสุดท้าย
เมื่อแน่ใจอย่างนั้น เขาก็เที่ยวไปบอกกับเพื่อนฝูงคน
อื่น ๆ ว่า เราเป็นเอดส์นะ เราเป็นเอดส์ หลานชายซึ่งรู้ความ
จริงก็ถามว่า ทำไมไม่ไปบอกเขาอย่างนั้น ไม่ได้เป็นเอดส์สัก
หน่อย เป็นมะเร็งต่างหาก ชายคนนั้นก็ตอบว่า ต้องบอก
ว่าเป็นเอดส์สิ เราตายไปแล้วจะได้ไม่มีใครมายุ่งเกี่ยวกับ
ภรรยาของเรา

แม้จะเป็นเรื่องซ่าซันเล่ากันสนุก ๆ แต่ก็เป็นเรื่อง
ชี้ให้เห็นว่า อย่างน้อยที่สุดปลุกชนกัลวักันักตาย เพราะเกรง
ว่าจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งปวง และ
ถ้าสามารถจะป้องกันไม่ให้ใครมาเกี่ยวข้องกับของรัก
ได้ก็จะพยายามทำ อย่างในสมัยโบราณก็คงจะเคยได้ยิน

ว่า ถ้ามีเงินทองทรัพย์สินก็ต้องเอาใส่ตุ่มใส่ไหฝังไว้ในดิน
ขุดลงไปให้ลึกๆ ฝังไว้ในที่ลับ เพื่อไม่ให้ใครมาขุดพบแล้ว
เอาไปได้

อีกประการหนึ่งที่ทำให้กลัวตายก็เพราะความยึดมั่น
ถือมั่นในความเป็นตัวตน มองเห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวตน
ของตน อยู่กันมาตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ก็รักใคร่หวงแหนไม่
อยากจะจากไป พยายามจะรักษาเอาไว้ทุกอย่าง ที่เห็นความ
เป็นจริงอยู่ว่ารักษาไว้ไม่ได้ มันจะต้องหมดไปสลายไปตาม
กฎธรรมชาติ

มีนิทานเซนเรื่องหนึ่งที่หลายท่านอาจจะเคยฟัง
แล้วก็ได้ เล่าถึงเศรษฐีคนหนึ่งต้องการจะทำบุญบ้าน
จึงนิมนต์อาจารย์เซนท่านหนึ่งมาเป็นประธานในงาน
พอเสร็จพิธีการทำบุญ เศรษฐีก็ส่งกระดาศให้อาจารย์
เซนเขียนคำอวยพร เนื่องจากอาจารย์เซนท่านนี้เป็นผู้ที่
ค่อนข้างจะเคร่งครัดในพระธรรมวินัย มองเห็นสังขารว่า
กฎของธรรมชาติคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุ
ปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อใคร่ครวญ
อยู่ครู่หนึ่งแล้ว ท่านก็เขียนคำอวยพรให้เศรษฐี เศรษฐี

รับมาอ่านจบก็แสดงความไม่พอใจ ท้วงว่า ทำไมท่านอาจารย์ถึงได้เขียนคำอวยพรอย่างนี้ วันนี้เป็นวันมงคลแล้วทำไมท่านมาอวยพรว่า ให้ปู่ตายก่อน แล้วก็ให้พ่อตาย แล้วก็ให้ลูกตาย แล้วก็ให้หลานตาย ทำไมมาพูดถึงแต่เรื่องของการความตาย

ท่านอาจารย์เซนก็อธิบายว่า เรื่องของการความตาย มันเป็นเรื่องธรรมที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ ที่อวยพรให้ปู่ตายก่อน แล้วก็พ่อตาย แล้วก็ลูกตาย แล้วก็หลานตาย นี่ก็เป็นการผ่อนผันอย่างที่สุดแล้วนะ

ลองนึกดูซิ ถ้าบอกว่าให้หลานตายก่อน จะโศกเศร้ากันสักแค่ไหน เพราะว่าหลานเกิดมากำลังน่ารัก น่าเอ็นดู พ่อแม่ปู่ย่าตายายก็หวังว่าหลานคนนี้จะเจริญเติบโต เป็นที่เชิดหน้าชูตาของวงศ์ตระกูลต่อไปในวันข้างหน้า แล้วต้องมาตายเสียตั้งแต่ยังเยาว์ ก็แน่ละที่ทุกคนจะต้องเสียใจกันอย่างที่สุด

แต่ถ้าปู่ตายก่อน จริงอยู่ ลูกหลานก็ต้องโศกเศร้า

เสียใจกันมาก แต่ก็ยังพอจะทำใจได้ว่า ปู่แก่แล้ว อย่างไรเสียก็ต้องตายในไม่ช้า หนีไม่พ้นแน่ ก็พอจะมองเห็นสังขารมกันบ้าง พอต่อมาพ่อตายก็ยังดี ยังพอรับได้ เพราะพ่อก็มีอายุยืนยาวมาเป็นเวลาพอสมควร แต่ถ้าหากให้ลูกตายก่อนละ พ่อแม่ก็เข้าใจ เพราะโดยมากต่างก็หวังว่าลูกจะเป็นที่พึ่งต่อไปข้างหน้า การที่ลูกหลานมาตายไปก่อนวัยอันควรนี้ พ่อแม่ปู่ย่าตายายก็แทบจะหัวใจสลายที่ว่าบัดนี้เราก็กแก่เฒ่าแล้ว จะได้ใครมาช่วยดูแล อะไรทำนองนั้น

เพราะฉะนั้นท่านจึงเขียนคำอวยพรว่า ให้ปู่ตายก่อน แล้วก็ให้พ่อตาย ให้ลูกตาย ให้หลานตาย เป็นการผ่อนผันให้เป็นไปตามลำดับของอายุ ทั้ง ๆ ที่ท่านก็รู้ว่า เป็นไปไม่ได้ ทำไม่ถึงเป็นไปไม่ได้ เราก็คงอยู่ทุกวัน บางทีเกิดมาเพียงชั่วหายใจได้ครู่หนึ่ง ทารกนั้นก็ตายแล้ว หรือว่าห้าขวบตาย ในขณะที่เก้าสิบยังอยู่ หกสิบตายก่อนแปดสิบก็มี ช้ำมลำดับกัน คือจะขอให้เป็นไปตามลำดับไม่ได้ แต่มันจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่เป็นกฎธรรมชาติใช้ไหม

ถ้าหากว่าลูกหลานได้รับการเลี้ยงดูอย่างชนิดที่

เหตุปัจจัยไม่ถูกต้อง ด้วยประการใดก็ตามที่ ลูกหรือหลานนั้นก็อาจจะตายก่อนด้วยโรคภัยไข้เจ็บอันไม่สมควรจะเป็น หรือด้วยอุบัติเหตุอันไม่สมควรจะเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

นิทานเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ชื่นเชื่อว่าความตายแล้วละก็ ใครๆ เขาไม่อยากพบ ไม่อยากได้ยิน ยิ่งในวันอันถือว่าเป็นมงคลด้วยแล้ว ไม่น่าจะเอ่ยถึงเรื่องของความตาย นี่เป็นความรู้สึกของผู้ที่เรียกว่าเป็นปุถุชนเต็มที่ไม่ได้สนใจในสิ่งอันเป็นธรรมชาติ เป็นกฎธรรมชาติ หรือธรรมชาติของธรรมชาติ จึงต่างยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นส่วนตัวว่า เมื่อมีลูกมีหลานแล้วก็ต้องอยู่ด้วยกันไปจนแก่จนเฒ่า จนถือไม้เท้ายอดทอง แต่จะเป็นจริงหรือไม่ก็โปรดลองพิจารณากันดู

ฉะนั้น ปุถุชนทั่วไปจึงกลัวกันมากในเรื่องของความตาย โดยมุ่งไปที่การตายทางกายที่ร่างกายแตกสลายไป รูปร่างเปลี่ยนไปสู่ความน่าเกลียด น่ากลัว น่าขยะแขยง แม้คนที่เคยรักใคร่ก็ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากเห็น ในขณะที่เดียวกันก็ยังอาลัยอาวรณ์ในรูปเก่าที่เคยชื่นชมผูกพัน

แล้วก็บอกว่า ไม่ควรประมาทในเรื่องของความตาย หรือเป็นผู้ไม่ประมาทในความตายนั้น หมายความว่าอย่างไร ก็หมายความว่าทุกคนควรจะรู้จักความตายให้ชัดเจน แม้จะไม่ชอบ จะเกลียดชังความตายก็ตาม ไม่ควรประมาทในความตาย โดยไม่บำรุงรักษา หรือบริหารจัดการชีวิตให้อยู่ในความถูกต้องตามควรแก่เหตุปัจจัย เพราะเมื่อใดที่ความตายมาถึง เมื่อนั้นคือการสิ้นโอกาสของการพัฒนาชีวิต อย่าไปกลัวความตายในเรื่องอื่น แต่ควรจะกลัวความตายในแง่ที่ว่า ถ้าปล่อยให้ชีวิตนี้สิ้นไปโดยไม่ได้พัฒนา หรือบำรุงรักษาอย่างถูกต้องแก่เหตุปัจจัยแล้ว ก็เท่ากับว่าเป็นการตัดโอกาสของชีวิต ที่จะได้พัฒนาให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดอันประเสริฐที่มนุษย์ควรจะได้

จุดมุ่งหมายสูงสุดนั้นคืออะไร ก็แล้วแต่ว่าแต่ละชีวิตจะตั้งจุดมุ่งหมายไว้อย่างไร แต่จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็คือการมีชีวิตที่ถึงความสิ้นทุกข์ หรือถึงซึ่งความดับทุกข์ในขณะที่ยังหายใจอยู่ นี่แหละเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด

หากผู้ใดไม่บำรุงรักษาชีวิต ไม่บำรุงรักษากาย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้สามารถถึง จุดมุ่งหมายของชีวิตได้แล้ว ก็เป็นการสิ้นโอกาส เป็นการ ตัดโอกาสของตนเอง จึงไม่สมควรเลยที่จะปล่อยให้ ชีวิตนี้เป็นไปตามบุญตามกรรม หรือเป็นไปตามยถากรรม

ความตายทางใจ

ความตายอีกประเภทหนึ่งที่คุณทั่วไปไม่รู้จัก หรือมองไม่เห็น แม้จะได้สัมผัส ตายแล้วตายอีกอยู่ ทุกวัน วันละหลายสิบครั้ง เป็นการตายทั้งๆ ที่ยังหายใจ อยู่ ยังเคลื่อนไหวได้ พูดได้ กินได้ นอนได้ เล่นได้ แต่ จิตใจของผู้นั้นได้ถูกความทุกข์ทรมาน ขบกัด เผาผลนให้ ร้อนร่ำไห้ไหม้เกรียม ตายอยู่ตลอดเวลา ด้วยอำนาจของ ความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง ตายเพราะ ตัณหาความอยากบ้าง อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นบ้าง ทั้งนี้เพราะมีอวิชชา คือความเขลาไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้เข้ามา ห่อหุ้มจิต จิตก็เลยมืด ไม่สามารถมองเห็นทางสว่างที่จะ ช่วยเหลือหลุดพ้นจากการตาย เพราะความร้อนที่เกิดจากความ ทุกข์ทรมานกิน เสียดแทงอยู่ทุกวี่ทุกวันหรือทุกๆ ขณะ

การตายทุกขณะที่ยังหายใจอยู่นี้แหละที่มันแสนจะ
ทรมาน ทำให้ชีวิตมีความขมขื่นเจ็บปวด เพราะไม่ได้
อย่างใจที่ความรู้สึกเป็นตัวตนนั้นต้องการ พอไม่ได้
อย่างใจเข้า ก็ไม่ชอบใจ ก็ทุกข์ ทุกข์เพราะโลก
ทุกข์เพราะโกรธ ทุกข์เพราะหลง

เราจะเผชิญความตายทั้งสองประเภทนี้กันอย่างไร
นี่เป็นสิ่งที่ควรจะต้องใคร่ครวญ

ตายก่อนตาย

เจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาส แห่งสวนโมกข-
พลาราม ท่านได้พูดถึงความตายอีกประเภทหนึ่ง คือ การ
ตายเสียก่อนตาย หมายถึงการตายตั้งแต่ยังไม่สิ้นลม
หายใจ ยังหายใจอยู่แต่ได้ตายเสียก่อนแล้ว อาจจะเป็น
สำนวนโวหารสักหน่อย แต่ท่านได้นำมากล่าวถึงอยู่เสมอ
เพื่อกระตุ้น เร่งเร้า ยั่วยุ ให้สาธุชนทั้งหลายได้นำมา
คิดพิจารณา และพยายามที่จะฝึกรบมใจให้รู้จักการตาย
เสียก่อนตาย

การตายเสียก่อนตายในที่นี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ถ้าจะอธิบายขยายความให้ชัดเจน การตายเสียก่อนตายก็คือการตายเสียจากความทุกข์ ไม่ยอมให้ความทุกข์เกิดขึ้นเบียดเบียนจิตใจให้เจ็บปวดเหมือนตายทั้งเป็น ถ้าสามารถเอาชนะหรืออยู่เหนือความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ได้เมื่อใด ชีวิตที่เคยร้อนรนก็จะกลับเป็นชีวิตเย็น มีความผ่อนคลาย อิ่มเอิบ เบิกบาน ว่างโปร่ง เบาสบายอยู่เป็นนิจ ความตายทางใจก็ไม่บังเกิด และเมื่อความตายทางกายมาถึงก็มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะยอมรับแล้วว่า มันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติเช่นนั้นเอง

การตายเสียก่อนตายอย่างนี้เป็นความตายที่พึงประสงค์ใหม่ นำปรารถนาใหม่ และน่าจะทำความรู้จักใหม่ ถ้าทำความรู้จักกับความตายอย่างนี้จนเป็นมิตร เป็นเพื่อนเกลอกันได้ ชีวิตที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ก็จะเป็นชีวิตที่ตายแล้วจากความทุกข์ทั้งปวง ความทุกข์ไม่สามารถเข้ามากัดกินได้อีก นี่คือการตายที่ควรรู้จัก และฝึกอบรมให้เข้าถึง

เราจะฝึกการตายเสียก่อนตายได้อย่างไร

การฝึกการตายเสียก่อนตาย คือตายจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จากตัณหา อุปาทาน ให้ได้ทุกขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ต้องรู้จักการบริจาคหรือจาคะ

การบริจาคสูงสุด

คนส่วนมากมักจะสามารภบริจาค หรือจาคะวัตถุสิ่งของ เงินทอง ที่อยู่อาศัย ให้แก่เพื่อนมนุษย์ที่ขาดแคลนกว่า อย่างนี้พอจะบริจาคกันได้ เรียกว่า เป็นการบริจาคภายนอก ซึ่งก็เป็นสิ่งน่าสรรเสริญควรแก่การอนุโมทนา แต่ยังไม่เป็นการบริจาคถึงที่สุด เพราะสิ่งที่ควรบริจาคอย่างยิ่งนั้น คือสิ่งที่ เป็นต้นเหตุทำให้ชีวิตนี้ต้องตายทั้งเป็น ต้องร้อนร่ำอยู่เสมอ ต้องถูกจุดกระชากให้กระเสือกกระสนล้มลุกคลุกคลานอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่

หลายชีวิตไปไหนมาไหนด้วยรถยนต์โอ้อ่า มีคนขับให้ นั่งอย่างสบาย ที่อยู่อาศัยก็กว้างขวางใหญ่โต เป็นคฤหาสน์หรือราวกับปราสาท อาหารการกินเพียบพร้อมอุดมสมบูรณ์ เรียกว่า ในทางอุปโภคบริโภคไม่มีการ

ขาดแคลนเลย แต่ชีวิตนั้นก็ยังถูกจุดกระชาก ทูรันทุราย
ร้อนร่ำอยู่ภายในตลอดเวลา เพราะจิตใจเต็มไปด้วยกิเลส
โลภ โกรธ หลง ตัณหา ทะเยอทะยาน อยากได้ไขว่คว้า
อย่างไม่รู้จักอímไม่รู้จักพอ รวมไปถึงอุปาทานยึดมั่นในสิ่ง
นั้นสิ่งนี้เป็นของของตนเองอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตนั้นเป็น
ชีวิตร้อน ความพร้อมมูลบริบูรณ์ภายนอก ไม่อาจนำความ
เย็นเข้าสู่จิตใจได้

ชีวิตจะเย็นลงได้ด้วยการบริจาคหรือสละสิ่งที่เป็นต้น
เหตุ เป็นปัจจัยให้ชีวิตร้อน คือ กิเลส โลภ โกรธ หลง ตัณหา
อุปาทาน ออกไปเสีย

ก็คงจะมีคำถามว่า บริจาคอย่างไรละ จะไปหยิบความ
โลภ โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน ที่มันเป็นนามธรรม ไม่มี
รูปร่างให้จับต้องได้มาจากไหน เพราะมันไม่ใช่วัตถุที่จะจับ
เหวี่ยงทิ้งไปได้

แล้วมันเกิดขึ้นที่ไหนละ มันเกิดขึ้นที่ใจ ที่ภายใน
ก็ต้องบริจาคออกไปจากใจ กวาดล้างความรู้สึกที่นำ
ความร่ำร้อนหม่นไหม้มาสู่ใจนั้นออกไป กวาดล้างมันด้วย

อะไร แน่นอน ต้องกวาดล้างมันด้วยสติ สมาธิ ปัญญา
อย่างที่เราพูดกันมาซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า ต้องศึกษาธรรมะ
จนเข้าใจชัดเจน แล้วก็ฝึกสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการ
ปฏิบัติสมาธิภาวนาในรูปแบบของอานาปานสติภาวนาทั้ง
๑๖ ชั้น ที่เราฝึกกันอยู่

เมื่อจิตพร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ก็จะมี
กำลังตั้งมั่น พร้อมทั้งปัญญาเฉียบคมที่มองเห็นว่ากิเลส
ตัณหา อุปาทาน ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุปัจจัยที่ร้ายกาจ
ทำให้ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ พุดง่ายๆ ก็คือ มองเห็น
โทษทุกข์ของการยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวตน
ก็เลยพร้อมที่จะสลัดมันออกไป เพราะไม่यर้อนอีกแล้ว
ไม่यरอกถูกเผาอีกแล้ว กลัวเหลือเกิน

ค่อยๆ ฝึกไปอย่างนี้ทุกขณะๆ พอเกิดโลกขึ้น
ในใจ ทำในทางตรงกันข้าม แทนที่จะโลภอยากดิ่ง
เอามา เปลี่ยนเป็นให้ ยอมให้ ยอมแบ่งปัน จะเป็นการ
กำจัดความรู้สึกที่ไม่ต้องการออกไปได้ที่ละน้อยๆ จาก
การไม่รู้จักให้เป็นผู้ที่สามารถให้ได้ และการให้ที่น่า
สรรเสริญยิ่งขึ้นไปกว่าการให้วัตถุก็คือ การให้สิ่งที่เป็น

นามธรรม เช่น แบ่งปันความรัก ความดี ความเด่น ความดั่ง
แบ่งปันชื่อเสียงเกียรติยศอะไรๆ ที่ไขว่คว้าแย่งกัน แบ่ง
ปันกัน มีด้วยกัน ดีด้วยกัน เเด่นด้วยกัน ดั่งด้วยกัน ปฏิบัติ
เช่นนี้ให้ได้ทุกขณะ ไม่ช้าก็จะค่อยๆ มีความสามารถ
ในการบริจาคกิเลส ตัณหา อุปาทาน ออกไปจากใจได้
มากขึ้นๆ และจะสามารถตายเสียก่อนตาย คือตายจาก
ความหมายแห่งความเป็นตัวตนที่เคยยึดมั่นถือมั่นอยู่
ก็จะเหลือหรือปรากฏอยู่แต่ความว่างจากความหมาย
แห่งความเป็นตัวตน ก็คือไม่ยึดมั่นถือมั่น มองเห็นชัดว่า
ตัวตนนี้เป็นเพียงสิ่งสมมติ หาใช่สิ่งเป็นจริงไม่

ฉะนั้น การตายเสียก่อนตายจึงหมายถึง การตายจาก
ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งว่าเป็นตัวตนของตน มอง
เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เกิดขึ้นทาง
กาย เป็นเพียงสิ่งสักว่าธรรมดา ธรรมดาเช่นนั่นเอง ไม่ใช่
ของใคร ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย
เป็นเพียงกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จึงไม่มีอะไร
ที่น่ากลัว นำหวั่นไหวสะทกสะท้าน

ถ้าใคร่ครวญจนเห็นชัดอยู่อย่างนี้ได้ ก็ารู้สึกว่า

โอ้ มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วก็ไม่ว่าสักอย่างยึดมันถึมันอะไรอีก เหลือแต่การกระทำทุกอย่างตามหน้าที่เต็มพละกำลังของความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ ท่วมเทสติ สมาธิ ปัญญา ลงไปทั้งกายและใจ

มรณสติ

ทีนี้เรามาคุยกันต่อไปว่า “ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง” นั้นควรมีการประพฤติปฏิบัติอย่างไร ใครคือผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง ก็ขอแนะนำพระดำรัสขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามาอ่านให้ฟังสักเล็กน้อย เป็นพุทธภาษิตในอัฐกนิบาต อังคุตรนิกายที่ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายที่หมู่บ้านนาทิกะ ปรากฏอยู่ในหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ ที่เจ้าประคุณท่านอาจารย์แห่งสวนโมกขพลารามท่านได้นำมารวบรวมไว้ เพื่อเป็นข้อเตือนใจแก่ท่านผู้เป็นนักบวชทั้งหลายได้อ่าน และได้ใคร่ครวญคิด แล้วก็นำมาฝึกปฏิบัติตาม จะขออ่านอย่างสรุปความให้เข้าใจได้ง่าย

ในครั้งหนึ่งที่หมู่บ้านนาทิกะ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “มรณสติอันบุคคล

เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ หยั่งลง
สู่นิพพาน มีนิพพานเป็นที่สุด พวกเธอเจริญมรณสตಿಯู่
บ้างหรือ”

ภิกษุรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า “แม้ข้าพระองค์ก็เจริญ
มรณสตಿಯู่ พระเจ้าข้า”

มีรับสั่งถามว่า “เธอเจริญมรณสติต่ออย่างไรเล่าภิกษุ”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในการเจริญมรณสตินี้
ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิต
อยู่ได้เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง เราพึงใส่ใจคำสอนของพระผู้มี
พระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอนควรกระทำให้มาก
แล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญมรณสติต่ออย่างนี้ พระเจ้าข้า”

อีกรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใน
การเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า
โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วเวลากลางวัน เราพึง
ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตาม
คำสอนควรกระทำให้มากแล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญ

มรณสตินี้ พระเจ้าข้า”

รูปที่ ๓ ก็กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในการเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่ฉันบิณฑบาตเสร็จมื่อหนึ่ง เราพึงใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอน ควรกระทำให้มากแล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญมรณสตินี้ พระเจ้าข้า”

รูปที่ ๔ กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในการเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่ฉันอาหารเสร็จ ๔-๕ คำ เราพึงใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอน ควรกระทำให้มากแล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญมรณสตินี้ พระเจ้าข้า” สังเกตวิธีเจริญมรณสติของแต่ละองค์ใหม่ที่มีความแตกต่างกันอย่างไร

รูปที่ ๕ ก็กราบทูลบ้างว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในการเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่ฉัน

อาหารเสร็จเพียงคำเดียว เราฟังใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอน ควรกระทำให้มากแล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญมรณสติอย่างนี้ พระเจ้าข้า”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งก็กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในการเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคำนึงอย่างนี้ว่า โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่หายใจเข้าแล้วหายใจออก หรือชั่วขณะที่หายใจออก แล้วหายใจเข้า เราฟังใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอน ควรกระทำให้มากแล้วหนอ ดังนี้ ข้าพระองค์เจริญมรณสติอย่างนี้ พระเจ้าข้า”

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มีรับสั่งซึ่งสรุปความได้ว่า ภิกษุ ๔ รูป ที่เจริญมรณสติว่า อาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่งก็ดี เพียงชั่วเวลากลางวันก็ดี เพียงชั่วขณะฉันอาหารเสร็จมือหนึ่งก็ดี เพียงชั่วขณะฉันอาหารได้ ๔-๕ คำก็ดี ล้วนยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เป็นผู้เจริญมรณสติเพื่อความเป็นผู้สิ้นอาสวะเข้าไป

นี่หมายความว่าอย่างไร การพิจารณามรณสติคือ
ระลึกถึงความตาย ว่าอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วระยะเวลา
หนึ่งๆ ทั้ง ๔ ระยะนั้น พระองค์รับสั่งว่า ยังไม่ดีพอ ยังเป็นผู้
ประมาทอยู่ เป็นผู้เจริญมรณสติเพื่อความเป็นผู้สิ้น อาสวะ
เข้าไป

อาสวะเป็นกิเลสที่ละเอียดมาก ประณีตมาก แทบจะ
มองไม่เห็น หรือไม่รู้สึกรู้ว่ามี จนนึกว่าหมดกิเลสแล้ว กิเลส
นี้ต้องละจากหยาบที่สุดไปจนถึงละเอียดที่สุด จนไม่เหลือ
เลย แม้จะพิจารณาว่าอาจจะต้องตายหลังจากฉันอาหารได้
เพียง ๔-๕ คำ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้นมากใช่ไหม พระองค์
ก็ยังตรัสว่าเข้าไป

ส่วนภิกษุอีก ๒ รูป ที่เจริญมรณสติว่า อาจจะมีชีวิต
อยู่ได้เพียงชั่วขณะที่ฉันอาหารเสร็จเพียงคำเดียว และอีก
รูปหนึ่งว่า เพียงชั่วขณะที่หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก หรือ
หายใจออกแล้วก็หายใจเข้า พระองค์ตรัสสรรเสริญว่าเป็น
ผู้ไม่ประมาทแล้ว เป็นผู้เจริญมรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะ
อย่างแท้จริง

คิดตามทันไหม ที่อ่านให้ฟังมานี้เป็นเครื่องแสดงว่าอย่างไร ถ้าประสงค์จะเป็นผู้ไม่ประมาทในความตายอย่างแท้จริง จะต้องฝึกตนในการเจริญมรณสติอย่างไร ก็คงจะตอบได้ว่า จะต้องเจริญมรณสติคือพิจารณาความตายอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ประมาทไม่ได้เลย ถ้าหากว่าไม่พิจารณาอย่างนี้อาจจะตายโดยขาดสติก็ได้

เพราะฉะนั้นการพิจารณาในเรื่องของความตาย ถ้าจะให้เกิดประโยชน์จนสามารถตายได้อย่างเป็นผู้มีสติในทุกขณะจิตแล้ว ต้องพิจารณาให้ต่อเนื่องทุกลมหายใจ เข้าออกโดยไม่ขาดตอน

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ

การพิจารณามรณสติอยู่ทุกขณะมีประโยชน์อย่างไร

ประการแรกสุดก็คือ จะเป็นผู้มีสติอยู่ทุกขณะ มองเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ชีวิตเมื่อใดก็ได้ อย่าไปคิดว่าเรายังมีเวลาอยู่ เราจะทำสิ่งนั้นเมื่อนี้ เราจะทำสิ่งนี้เมื่อนั้น ก็คงจะได้พบแล้วใช่ไหมว่า มีคนจำนวน

มาก ที่สิ้นลมหายใจไปเสียก่อนที่จะได้ทำสิ่งที่ต้องการทำ แม้แต่แค่อายากจะเรียนหนังสือให้จบ บางคนก็ไม่ทันได้จบ เพราะมัวประมาทอยู่ เล่นเสียบ้าง กินเสียบ้าง ก็เลยตาย เสียก่อนที่จะเรียนจบ หหมดโอกาสจะได้ทำสิ่งที่ต้องการ

แต่ถ้าเป็นผู้ที่พิจารณาถึงความตายอยู่ทุกขณะ แล้ว จิตนั้นจะตื่นอยู่เสมอ ตื่นอยู่ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สำนึกอยู่ในใจเสมอว่าอาจ จะตายได้ทุกขณะ จึงต้องรีบทำสิ่งที่ เป็นคุณงามความ ดีที่จะเป็นประโยชน์แก่ตน แก่เพื่อนมนุษย์ แก่ส่วนรวม แก่สังคม ต้องรีบทำเสียเดี๋ยวนี้อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อใด

เมื่อได้กระทำให้สิ่งที่ดีงาม เกิดประโยชน์แก่ชีวิตเช่น นี้ ทุกเวลานาทีที่ยังมีลมหายใจอยู่ก็ย่อมจะเป็นเวลานาที ของความสุขสงบเย็น อิ่มเอิบเบิกบานใจ ไม่มีโอกาสใดที่จิต จะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตถึงสภาวะ ตายเสียก่อนตาย ไม่ต้องตายทั้งเป็นด้วยความทุกข์

ถึงเวลาสิ้นลมหายใจ ก็ตายอย่างสงบและสง่างาม

ไม่ทรมานทรมายให้เป็นที่น่าสลดสังเวชแก่ผู้พบเห็น หรือสร้างความวิตกกังวลห่วงใยแก่ผู้อยู่หลังว่าผู้เป็นที่รักของเรานี้ตายด้วยความทุกข์ทรมาน ตายแล้วไปไหน จะไปสู่ภพภูมิใด

หากได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อม ในขณะที่ยังมีลมหายใจก็ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงามอยู่เป็นนิจจนชีวิตเบิกบาน อิ่มใจพอใจอยู่ในคุณงามความดีที่ได้กระทำ มีสติ สมာธิ ปัญญา ควบคุมจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาใคร่ครวญประจักษ์แจ้งในสังขารมของการเกิดดับ มีมรณสติเป็นนอามรณ์ ทำได้เช่นนี้ก็จะมีเหตุลดลมหายใจลงด้วยความสงบเย็น ทั้งตนเองและผู้อยู่ใกล้ก็ไม่ต้องกังวลห่วงหวั่นไหวว่าตายแล้วจะไปไหน

จะขอเล่าถึงเรื่องการเจริญมรณสติของลูกสาวช่างทอหูก ซึ่งกล่าวไว้ในอรรถกถาชาดก มีใจความว่า

ครั้งพุทธกาล สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จจาริกไปทั่วแคว้นแคว้นต่าง ๆ เพื่อแสดงธรรมโปรดประชาชนทั้งหลายให้รู้จักเรื่องของความทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการที่จะนำชีวิตไปให้ถึงซึ่งการดับทุกข์

คราวหนึ่งทรงแสดงธรรมแก่ประชุมชนถึงเรื่องของ
มรณานุสติ คือการมีสติระลึกถึงความตายอยู่ทุกขณะ หรือ
ทุกลมหายใจเข้าออก ที่ประชุมนั้นรับฟังพระธรรมเทศนา
ด้วยความเคารพ แต่จะมีผู้นำไปประพฤติปฏิบัติตามได้สัก
กี่คนนั้นก็ไม่อาจทราบได้

ในบรรดาผู้คนที่ทั้งหลายนั้น มีสาวรุ่นผู้หนึ่งเป็น
ลูกสาวของช่างทอหูก ได้ไปนั่งฟังพระธรรมเทศนาอยู่
ด้วยใจจดจ่อ ด้วยจิตใจที่พร้อมอยู่ด้วยศรัทธาปสาทะใน
องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จิตใจของเธอจึงเต็มไปด้วย
ความอ่อนโยน ประณีต มีความสะอาดเกลี้ยงเกลา
อยู่ในระดับหนึ่ง นับแต่ได้ฟังพระธรรมเทศนาเป็นต้นมา
เธอได้น้อมรับพระธรรมคำสอนนั้นมาประพฤติปฏิบัติอยู่
ตลอดเวลา ด้วยการพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจ
เข้าออก ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด จะนั่ง นอน ยืน เดิน ก็
มิได้ว่างเว้น กระทำอยู่เช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลาถึง ๓ ปี
จิตใจของหญิงสาวผู้นี้จึงพร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา
ไม่เปิดโอกาสให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน สอดแทรกเข้ามาได้เลย

พอครบ ๓ ปี ก็เผอิญเป็นเวลาที้องค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จกลับมายังเมืองนี้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อประทานคำสอนแก่ชาวเมืองทั้งหลาย ลูกสาวช่างทอหูกได้ยินข่าวว่า วันนี้แหละพระองค์จะเสด็จมาแสดงธรรมในที่ประชุมชนแห่งนี้ เธอก็รู้สึกอยากจะไปฟังธรรมอย่างเหลือเกิน แต่เกิดมีกิจที่พ่อได้สั่งไว้ว่าจะต้องกรอผ้าให้เสร็จ เพื่อให้พ่อทอเป็นผ้าตามที่มีผู้มาสั่งไว้ หญิงสาวกลัวว่าพ่อจะดุถ้าทำงานไม่เสร็จ แต่อีกใจหนึ่งก็เกรงว่า ถ้ามีวแต่กรอผ้าก็จะมีผลขาดจากการฟังธรรมของสมเด็จพระบรมศาสดา ขณะนั้นจิตตกอยู่ในวิจิกิจฉา ลังเลว่าจะทำอะไรก่อนดี แต่แล้วสติก็กลับคืนมา หญิงสาวตัดสินใจได้ว่า ควรจะรีบทำงานของพ่อให้เสร็จก่อนแล้วจึงค่อยไปฟังธรรม

เมื่อตั้งใจกรอผ้าจนเสร็จแล้ว หญิงสาวก็เอาผ้าใส่กระบุงกระเดียดไปให้พ่อ ระหว่างทางขณะผ่านไปถึงบริเวณที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่นั้น พระองค์ยังมีได้แสดงธรรม หญิงนั้นก็รู้สึกเหมือนว่า พระองค์กำลังทรงเล็งแลมาที่ตน และคงจะทรงปรารถนาให้เธอได้เข้าไปฟังพระธรรมเทศนาเป็นแน่ จึงเดินเข้าไปในที่ประชุม วางกระบุงไว้ในที่แห่งหนึ่ง แล้วคลานเข้าไปกราบแทบพระบาท

พระองค์ก็ตรัสถามว่า “เธอจะไปไหน”

ฟังให้ดี ๆ นะ ตรัสถามว่า “เธอจะไปไหน”

หญิงสาวกราบทูลว่า “ไม่ทราบพระเจ้าข้า”

พระองค์รับสั่งถามว่า “แล้วเธอมาจากไหน”

หญิงสาวก็กราบทูลว่า “ไม่ทราบพระเจ้าข้า”

ทุกครั้งที่หญิงสาวกราบทูลว่า “ไม่ทราบพระเจ้าข้า” ที่ประชุมก็ส่งเสียงอื้ออึงด้วยความไม่พอใจ เพราะดูเหมือนว่าเด็กสาวผู้นี้มากราบทูลเล่นลิ้น ถามว่าจะไปไหน มาจากไหน ก็ต้องรู้สิ แล้วทำไมมาตอบว่าไม่ทราบ

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เรากำลังถามด้วยภาษาธรรมดา ไม่ใช่ภาษาคน ที่ประชุมนั้นก็เลยเงิบคอยฟังต่อไป พระองค์ก็ตรัสถามอีกว่า “เธอไม่ทราบจริง ๆ หรือ”

หญิงสาวกราบทูลว่า “ทราบพระเจ้าข้า”

พระองค์ก็รับสั่งถามเป็นคำถามสุดท้ายว่า “เธอทราบจริง ๆ หรือ”

หญิงสาวกราบทูลว่า “ไม่ทราบพระเจ้าข้า” ฟังแล้ว
งงใหม่

จากนั้นพระองค์ก็รับสั่งให้หญิงสาวอธิบาย ว่าที่ถามว่าจะไปไหน แล้วตอบว่าไม่ทราบนั้น หมายความว่าอย่างไร หญิงสาวกราบทูลว่า เธอไม่ทราบเลยว่าตายแล้วจะไปไหน

คำถามนี้เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ก็เพราะหญิงผู้นี้พิจารณาอยู่แต่เรื่องของความตายเรื่องเดียวมาเป็นเวลานานถึง ๓ ปี จิตใจมุ่งคิดอยู่แต่เรื่องของความตาย พอรับสั่งถามอย่างนั้นก็คิดไปถึงภายในว่า เมื่อสิ้นลมแล้วจะไปไหน จึงตอบว่าไม่ทราบ

แล้วเธอมาจากไหนล่ะ หมายความว่าชีวิตนี้มีที่มาอย่างไร หญิงสาวก็ตอบว่าไม่ทราบอีกเหมือนกัน เพราะยังไม่มีโอกาสศึกษาธรรมให้ลึกซึ้งกว้างขวาง จิตสงบเพราะเพ่งพิจารณาความตายอยู่ตลอดเวลาแต่ยังไม่ได้ปฏิบัติจนถึงขั้นวิปัสสนาที่ลึกซึ้ง ทุกครั้งที่หญิงสาวตอบ พระองค์ก็ประทานสาธุการ อนุโมทนาว่าเธอผู้นี้มีจิตใจจดจ่ออยู่ในธรรม

แล้วที่ถามว่าไม่ทราบจริงๆ หรือ แล้วเธอตอบว่า

ทราบนั้น หมายความว่าอย่างไร หญิงสาวตอบว่า ทราบว่า
เกิดมาแล้วต้องตาย ส่วนที่พระองค์รับสั่งถามว่าเธอทราบ
จริง ๆ หรือ แล้วตอบว่าไม่ทราบนั้น หมายความว่า ไม่ทราบ
จริง ๆ ว่าจากนี้แล้วจะไปไหน

พระองค์ก็ประทานสาธุการ อนุโมทนาการที่หญิงสาว
ผู้นี้พิจารณาความตายอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถเข้าใจ
และกราบทูลตอบคำถามอันเป็นภาษาธรรมของพระองค์ได้
จากนั้นก็ทรงแสดงธรรมให้ที่ประชุมฟัง

หญิงสาวนั่งฟังด้วยความซาบซึ้ง ใคร่ครวญตามพระ
ธรรมเทศนาที่ทรงแสดงนั้นตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วก็กราบ ทูล
ลา กระตือรือร้นด้ายไปหาพ่อ ขณะนั้นพ่อกำลังนั่ง
หลับ ๆ ตื่น ๆ คอยลูกสาวอยู่ จะด้วยเหตุบังเอิญหรือสะดุ้ง
อย่างไรไม่ทราบ พอลูกสาววางกระบุงลงไป พ่อก็ปิดมือไป
โดนกระสวยที่ใช้ทอผ้าซึ่งมีปลายแหลม กระเทือนหลุดจาก
ที่พุ่งตรงเข้าเสียบที่หัวใจของลูกพอดิบพอดี ลูกสาวสิ้นใจ
ตายทันที

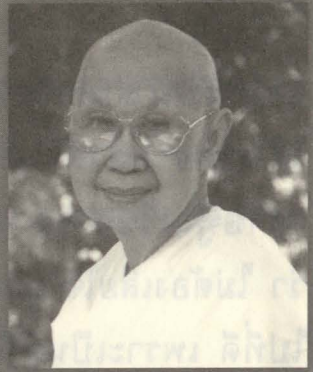
ช่างทอหูกร้องไห้เสียใจสุดประมาณ และคิดว่า

คงไม่มีใครสามารถจะแก้ไขเยียวยาให้ตนหายโศกเศร้า
ได้นอกจากองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงไปเฝ้า
กราบทูลเรื่องราว พระองค์ก็ตรัสปลอบชายผู้เป็นพ่อ
ว่า ไม่ต้องเสียใจ ลูกสาวที่สิ้นชีวิตไปแล้วนั้น มีคติคือทาง
ไปที่ดี เพราะเป็นผู้ที่ตกอยู่ในกระแสแล้ว จะไม่หวนกลับ
มาสู่หนทางที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสอีกต่อไป ก็คือ
ได้บรรลุโสดาบันแล้ว

ที่เล่าให้ฟังก็เพื่อให้เห็นว่า การพิจารณามรณสติ
เป็นอารมณ์อยู่ทุกขณะนั้นเกิดประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร
หวังว่า ผู้ประพฤติ พรหมจรรย์ หรือ ผู้มุ่งหน้าเข้ามา
ประพฤติพรหมจรรย์จะเป็นผู้ไม่ประมาท พยายามฝึกฝน
ตนให้เป็นผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริงได้ จะได้เป็น
ผู้มีชีวิตอิสระ อยู่เหนือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความ
ตายทั้งปวง

ธรรมสวัสดิ์

ประวัติย่อ



อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๘ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สละชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤตินิคม ภายใต้อบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อก่อนท่านพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่
ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจ
คำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิด
ความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง
เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย
สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของ
วรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ
ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของ
มูลนิธิธนาคารกรุงเทพ จากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษา
เพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชู
เกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพ
และสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุ
โทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑
เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่น
สำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding
Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรี
สากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

งานเขียน และธรรมบรรยาย ที่จัดพิมพ์แล้ว

๑. ภาพชีวิตจากนวนิยาย
๒. ลอยธรรมะมาลัย
๓. สอนโมกข์ทำไม? ทำไมสอนโมกข์?
๔. วรรณกรรมวิจารณ์
๕. ก่อนหยุด หยุดก่อน
๖. ชีวิตโลก - ชีวิตธรรม
๗. ธรรม
๘. การปฏิบัติที่ใจ
๙. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๑๐. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๑๑. การสร้างจิตเจียบ, การสร้างสรรค์มুমสงบ
๑๒. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๓. ความสำคัญของจิต
๑๔. การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา
๑๕. ประชาธิปไตยแบบธรรมิกสังคมนิยม
๑๖. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๗. กิเลส
๑๘. สติและอนุสติ
๑๙. ครูคือผู้สร้างโลก
๒๐. ฆ่าตัวตายทำไม?
๒๑. ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง
๒๒. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า "สุข"
๒๓. บัจจเวกชน์
๒๔. สัพปุริสธรรม
๒๕. จริยธรรมในวรรณกรรม

๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๒๗. ศิลปะการพัฒนาวีชีวิต


๒๘. ไตรลักษณ์

๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมาตธรรม

๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก็ต่อเมื่อมันว่าง

๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู

๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม



ผู้ที่ปรารถนาจะฝึกฝนตน
ให้เป็นผู้ไม่ประมาทใน**ความตาย**ที่แท้จริง
ควรที่จะต้องศึกษาเรื่องของ**ความเกิด**
ให้ประจักษ์แจ้งในใจ