

เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดี
ที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะไม่เกิดปิติ
โสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบ และความมี
สติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความ
มั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข*

คนเราเนี่ย เมื่อยังเป็นอยู่ ก็เรียกว่ามีชีวิต เมื่อชีวิตนั้นสิ้นไป ก็เรียกว่าตาย ชีวิตจึงคู่กันกับความตาย เรียกว่าง่าย ๆ ว่า *เป็นกับตาย*

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความตายที่เป็นความสิ้นสุดของชีวิตนั้น เป็นเพียงปลายด้านหนึ่ง ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดจบสิ้นคือความตายนั่น ได้ดำเนินต่อเนื่องมาโดยเริ่มแต่จุดตั้งต้น จุดที่ชีวิตเริ่มต้นนั้น เรียกว่าเกิด การเริ่มต้น เป็นคู่กันกับการสิ้นสุด เมื่อมองในแง่นี้ ความตายหาใช่เป็นคู่กับชีวิตไม่ แต่เป็นเพียงการสิ้นสุด ที่เป็นคู่กันกับการเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ดังนั้น ความตายจึงต้องคู่กับความเกิด เรียกว่าง่าย ๆ ว่า *เกิดกับตาย*

คนทั่วไป มักตกอยู่ในแง่มองแบบที่หนึ่ง กล่าวคือ มองเห็นความตายคู่กับชีวิต เมื่อนึกถึงความตาย ก็โยงเข้ามาหาชีวิต แล้วติดอยู่แค่นั้น คือนึกแค่เป็นกับตาย เมื่อความคิดมาหยุดอยู่ที่ชีวิต นึกถึงความตายกับความตาย หรือเป็นกับตาย โดยยึดมั่นว่าตายตรงข้ามกับเป็น ความคิดนั้นก็หวั่นไหวเหวี่ยงพัวพันและวนเวียนอยู่กับความรู้สึกในความเป็นตัวตน และนึกถึงความตายโดยสัมพันธ์กับตัวตน ด้วยอาการที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเรื่องกระทบตัวตน

* จากหนังสือชื่อเดียวกัน (พฤษภาคม ๒๕๓๗)

หรือจะสูญเสียชีวิตนั้นไป คือสิ้นชะตาเสียใจว่า เราจะตาย เราจะไม่มีชีวิต จะไม่เป็นอยู่ต่อไป

เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปเหล่านั้น เมื่อนึกถึงความตาย เห็น คนตาย หรือเผชิญกับความตาย จึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ประหวั่นพรันพรึง หรือไม่รู้รู้สึกสลดหดหู่ ตลอดจนเศร้าโศกแห่ง เหี่ยวหัวใจ ถ้านึกถึงความตายของคนที่คุณเกลียดชังหรือเป็นศัตรู ก็รู้สึกว่าคุณนั้นได้สิ่งที่ต้องการ แล้วกลายเป็นเกิดความยินดี ลิงโลดใจ

คนทั่วไปคุ้น ชิน และตรองอยู่กับความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ จนกระทั่งในวัฒนธรรมบางสาย ภาษาที่ใช้ จะเอ่ยอ้างแต่คำว่า ชีวิตกับความตาย โดยไม่รู้ตระหนักเลยถึงคู่ที่แท้ของมัน คือ เกิด กับตาย เกิดกับตายนั้น ถูกกล่าวถึงอย่างแยกต่างหากกัน เป็น คนละเรื่อง ไม่ต่อเนื่องถึงกัน เหมือนดังว่าไม่สัมพันธ์กัน การ มองแบบนี้เปิดช่องให้แก่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้มาก ดังจะ เห็นว่า เมื่อมีการเกิด ก็สนุกสนานบันเทิง เฉลิมฉลองกันเต็มที่ เมื่อ มีการตาย ก็โศกเศร้าพิไรรำพันปานว่าจะตายตามไป ในท่ามกลาง ระหว่งนั้น ก็ดำเนินชีวิตอย่างลิ้มตัวมัวเมา หรือได้แต่โลดแล่นลุ่ม หลงไป แก่งแย่งเบียดเบียนกัน ไม่มีสติกำกับ ไม่ใช่ปัญญาแนวทาง ให้พอดี ต่อการที่จะเกิดประโยชน์สุขที่แท้แก่ชีวิตและสังคม

ในทางตรงข้าม ถ้ามอง *ความตายคู่กับการเกิด* ความคิด จะไม่มาติดตันอยู่ที่ตัวตน เพราะมองจากปลายหรือสุดทางด้าน หนึ่งของชีวิต ข้ามเลยไปถึงปลายหรือสุดทางอีกด้านหนึ่ง ชีวิตจะ

กลายเป็นสภาวะธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ถูกรวมองดู เหมือนเป็นของนอกตัวทั่วไป แลเห็นเป็นกระบวนการที่คับเค็ลื่อน ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมัน จากจุดเริ่มต้นคือเกิด ไปสู่จุดอวสานคือตาย ไม่ติดพันผูกยึดอยู่กับความรู้สึกในตัวตน การมองอย่างนี้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั่นเอง เปิดโอกาสแก่สติปัญญาได้มากกว่า จึงนำไปสู่ความเข้าใจรู้เท่าทัน มองเห็นชีวิตตามที่มันเป็นของมัน อาจทำให้ลดละ ตลอดจนลอยพ้นทั้งความหวาดกลัวและความหดหู่โศกเศร้า ในคราวที่นึกถึง พบเห็น หรือแม้เผชิญหน้ากับความตาย

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาตันอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหดหู่และหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ตั้งงามเป็นประโยชน์ และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สอง ที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุล้นดีสุขได้โดยสมบูรณ์

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ ซึ่งมีแนววิถีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

ในระดับที่เน้นการมองแบบที่หนึ่ง

๑. ให้ความเห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำกิจการที่ บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝน พัฒนาตนในทุกทาง ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตน แท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสดุสถาน จะได้ไม่โลกและสั่งสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและหวงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุรนทุราย หลงฝันเพื่อนในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขา

ตลอดไป ทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมตระเตรียมคนเหล่านั้น ให้รู้จักพึ่งตนเองได้

- ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้นเคืองชุ่น ก็อาจจะจับดับได้ เพราะมาคิดว่าจะโกรธเคืองกันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป รักกันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็ต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริงๆ ก็จะอำนวยผลดีพิเศษให้อีก ดังนี้

- ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปีติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย
- ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำให้ได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำพาไป การร้อง

ให้เศร้าโศกเสียใจของเรา ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั่นก็
จะไม่เกิดความรู้สึกเศร้า หรือแม้เกิดก็ระงับได้ ทำ
ให้จางคลายหายไปโดยไว

พร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตาย
แล้ว ก็จะได้หันเหความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยัง
อยู่ ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วย
เหลือได้ มีทุกข์โศกอันใด ที่ควรจะไปช่วยขจัดบำบัดไป
แล้วหันไปช่วยเหลือ อย่างน้อยก็มองกันด้วยสายตา
และน้ำใจแห่งความมีเมตตาปรานี เห็นซึ่งว่า คนที่
ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรไม่ได้
แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่ที่นี่ อีกไม่ช้าก็ต้องจากกันไป
อีก ในเวลาที่เหลืออยู่ที่นี่ ควรมาเมตตาอารีช่วยเหลือ
กัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โอ เราตั้งใจไว้
แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อ
การทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เรา
ฉันใด เขาก็ฉันนั้น นี้ถึงอกเขาอกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน
การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน
หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี
ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อ
คนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้าง
สรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

ในระดับของการมองแบบที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาคว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาคว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตาย เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี้คือลักษณะแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่มีความหมายใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะบรรเทาหรือขจัดปัดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

๖. ให้ยังรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติ ไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขารอาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ปปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตาย เป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมด ล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตาม

ความอยากความยี่ดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุนิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมองชีวิตแบบที่หนึ่ง จะมีท่าทีต่อความตาย ตามแนวแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

“ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ที่ทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นกลัวความตายที่จะมาถึง”

(พ.ช. ๒๘/๑๐๐๐/๓๕๐)

“ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก”

(ถ.ส. ๑๕/๒๐๘/๕๙)

ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบูรณ์ ในการมองชีวิตตามแบบที่สอง จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตาย ตามนัยแห่งธรรมภาษิตที่ว่า

“จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้าโศก ก็หาโศกเศร้าไม่”

พ.อ. ๒๕/๑๐๘/๑๕๒)

“ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจัก
ทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น; ความตายเราก็มิได้
ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เรารอท่าเวลา เหมือนคนรับจ้าง
ทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง”

(พ.เถร. ๒๖/๓๙๖/๔๐๓)

~ ~ ~