



พุทธวิธีเพื่อการหัดตาย

○ พุทธวิธีเพื่อการหัดตาย

การหัดตายที่ปราชญ์ในพระพุทธศาสนาท่านแนะนำ คือ การหัดอบรมความคิด สมมติว่าตนเองในขณะนั้นปราศจากชีวิตแล้วตายแล้ว เช่นเดียวกับผู้ที่ตายแล้วจริงทั้งหลาย

○ ฝึกอบรมความคิดว่าเมื่อปราศจากชีวิตแล้ว

สภาพร่างกายของคนที่เคยเคลื่อนไหว จักทอดนิ่ง

คิดให้เห็นชัดว่าเมื่อตายแล้ว ตนจะมีสภาพอย่างไร ร่างที่เคยเคลื่อนไหวได้ก็จะทอดนิ่ง อย่าว่าแต่เพียงจะลุกขึ้นไปเก็บรวบรวมเงินทองข้าวของที่อุตสาหกรรมไว้เพื่อนำไปด้วย จะเขยิบไปพันแดดพันมดสักนิ้วสักคืบก็ทำไม่ได้

เมื่อมีผู้มาขานไปนาไป ยังที่ซึ่งเขากำหนดกันว่าเหมาะว่าควร ก็ไม่อาจขัดขึ้นโต้แย้งได้ แม้บ้านอันเป็นที่รักที่หวงแหน เขาก็จะไม่ให้อยู่.....จะยกไปวัด

เขยนอนฟุบบนเตียงในห้องกว้าง ประตูหน้าต่างเปิดโปร่ง เขาก็จะจับลงไปในโลงศพแคบทึบ ไม่มีประตู ไม่มีหน้าต่าง ติตาปูปิดสนิทแน่น ไม่ให้แม้แต่ช่องลมและอากาศ จะร้องก็ไม่ดัง จะประท้วงหรืออ้อนวอนก็ไม่สำเร็จ ไม่มีใครสนใจ

○ ถูกทอดทิ้งอ้างว้างตามลำพัง หลังปราศจากชีวิต

สามี ภริยา มารดา บิดา บุตร ธิดาญาติสนิทมิตรทั้งหลาย ที่เคยรักห่วงใยกันนักหนา ก็ไม่มีใครมาอยู่ด้วยแม้สักคน
อย่าว่าแต่จะเข้าไปนั่งไปนอนในโรงศพด้วยเลย แม้แต่จะนั่งเฝ้าอนเฝ้าอยู่ข้างโลงทั้งวันทั้งคืน ก็ยังไม่มีใครยอม

บ้านเรือนใครก็จะพากันกลับคืนหมด ทั้งไว้แต่ลำพังในวัดที่อ้างว้าง มีศาลาตั้งศพ มีเมรุเผาศพ มีเชิงตะกอน มีศพที่เผา
เป็นถ้ำถ้ำแล้วบ้าง ยังไม่ได้เผาบ้างมากมายหลายศพ

○ **ทรัพย์สมบัติที่สะสมไว้ ในขณะที่มีชีวิต**
สิ้นสุดลงแล้วพร้อมกับลมหายใจและชีวิตที่สิ้นสุด

ทีนี้เมื่อยังไม่ตาย เราเคยกลัว เคยรังเกียจ แต่เมื่อตายเราก็หนีไม่พ้น เรามีอะไรหรือในขณะนั้น เราไม่มีอะไรเลย มือ
เปล่าเกลี้ยงเกลาไปทั้งเนื้อทั้งตัว เงินสักบาททองสักแท่งหาว่าคงก็ไม่มีติด มีแต่ตัวเปล่า

เราไม่ได้แต่งเครื่องเพชรเครื่องทองมีค่าหรือมอพระป้าใส่เงินใส่ทองให้เลย อย่างดีก็มีเพียงเสื้อผ้าที่เขาเลือกสวมใส่
แต่งศพให้ไปเท่านั้น ซึ่งไม่กี่วันก็จะชุ่มน้ำเหลืองที่ไหลจากตัว มีใครเล่าจะมาเปลี่ยนชุดใหม่ๆ ให้ ทั้งๆ ที่สะสมไว้
มากมายหลายสิบชุด ล้วนเป็นชอบอกชอบใจว่าสวยว่างาม

โอกาสที่จะได้ใช้เงินใช้เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องเพชรเครื่องทองเหล่านั้นสิ้นสุดลงแล้ว.....พร้อมกับลมหายใจ พร้อมทั้ง
ชีวิตที่สิ้นสุดนั่นเอง ไม่คุ้มกันเลยกับความเหนื่อยยากแสวงหา มาสะสมโดยไม่ถูกไม่ชอบด้วยประการทั้งปวง ที่เป็น
บาป เป็นอกุศล เป็นการเบียดเบียนก่อทุกข์ภัยให้ผู้อื่น

○ **มองให้เห็นสภาพร่างกายที่ตายแล้ว**

หัดมองให้เห็นร่างกายของตนเอง ที่ตายแล้วอืดอยู่ในโลง เริ่มปริแตก มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกจากขุมขน เส้น
ผมเปื่อยแฉะด้วยเลือดด้วยหนอง ลิ้นที่เคยอยู่ในปากเรียบร้อยก็หลุดออกมาจุก นัยน์ตาลนเหลือกลาน

รูปร่างหน้าตาของตนเองขณะนั้น อย่าว่าแต่จะให้ใครอื่นจำได้เลย แม้ตัวเองก็จำไม่ได้ อย่าว่าแต่จะให้ใครอื่นไม่
รังเกียจ สะอึกกลัวเลย แม้แต่ตัวเองก็ยากจะห้ามความรู้สึกนั้น

ผิวพรรณที่อุตสาหะพยายามถนอมรักษาให้คงงามเจริญตาเจริญใจ ใส่หุยกใส่ยา เครื่องอบเครื่องถูได้ เครื่องประพิน
อันมีกลิ่นมีคุณค่าราคาแพงทั้งหลาย มีลักษณะตรงกันข้ามกับความปรารถนาอย่างสิ้นเชิง เมื่อความตายมาถึง

○ **ทรัพย์สมบัติสัณนิธ เมื่อตายไปก็นำไปไม่ได้**

เมื่อความตายมาถึง ไม่มีผู้ใดจะสามารถถนอมรักษาทะนุบำรุงรักษาร่างกายของเขาไว้ได้ แม้สมบัติพัสถานที่แสวงหา
ไว้ระหว่างมีชีวิตจนเต็มสติปัญญาความสามารถ แม้ด้วยเล่ห์กล เพื่อใช้ทะนุถนอมรักษาเชิดชูบำรุงตัวของเรา ก็ดีดร้าง
ไปไม่ได้เลย

○ **แม้ร่างกายของเรา ก็ต้องทิ้งไว้ในโลก**

เป็นจริงดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า.....ทรัพย์สักนิกก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ ให้ความสุข ความสมบูรณ์ ความ
สะดวกสบาย ความปกป้องคุ้มกันร่างของคนตายไม่ได้ ต้องปล่อยให้ร่างนั้นผุพัง เน่าเปื่อยคืนสู่สภาพเดิม เป็นดิน น้ำ
ไฟ ลม ประจำโลกต่อไป ต้องตามพุทธศาสนสุภาษิตว่า “สัตว์ทั้งปวงทิ้งร่างไว้ในโลก”

○ ความเชื่อในชีวิตหลังความตาย

ผู้มีความเข้าใจว่า ตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร สุขทุกข์อย่างไร เราไม่รับรู้ด้วยแล้ว จึงไม่มีความหมาย นี่เป็นความ
เข้าใจผิดอย่างยิ่ง เป็นโมหะสำคัญ ที่ที่เราเกิดเป็นนั่นเป็นนี่กันในชีวิตนี้ ทำไมเราจึงรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่า
เกี่ยวข้องกับชาติก่อนอย่างไร

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ เชื่อว่ามีชาติในอดีตและชาติในอนาคต เชื่อว่าก่อนที่จะมาเกิดในชีวิตนี้ได้เคยเกิดในชาติอื่น
มาแล้ว และก็ต้องเกิดในชาติหน้าต่อไป ไม่รู้ก็ชาติต่อที่ชาติ ถ้ายังทำกิเลสให้สิ้นไปไม่ได้

อย่าพลอยเป็นไปกับคนเป็นอันมาก ที่มีโมหะหลงเข้าใจผิดอย่างยิ่งว่า จบสิ้นความเป็นคนในชีวิตนี้แล้ว ก็ไม่รู้เรื่องราว
เกี่ยวกับชาติต่อไป เพราะฉะนั้นความสำคัญจึงอยู่ที่ควรแสวงหาความสุขสมบูรณ์ให้ตนเองให้เต็มที่ในชีวิตนี้

ผู้ใดมีโมหะหลงผิดเช่นนี้ จะสามารถทำความผิดร้ายได้ทุกอย่าง เพื่อประโยชน์ตน ทนยศศกโกง เบียดเบียนทำร้าย
แม้กระทั่งถึงชีวิตเขาก็ทำได้ เป็นการสร้างกรรมที่จะทำให้ผลแก่ตนเองแน่นอน คนจะต้องเสวยผล เสวยทุกข์เวทนา ทั้ง
ในโลกนี้และเมื่อละโลกนี้ไปแล้วตามกรรมของตน ต้องตามพุทธภาษิตว่า “กรรมของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข”

○ ชีวิตในชาติข้างหน้ายาวนาน ไม่อาจประมาณได้

ปราชญ์กล่าวว่า ชีวิตนี้น้อยนัก ก็คือ ชีวิตในชาตินี้น้อยนัก ชีวิตในชาติหน้ายาวนานไม่อาจประมาณได้ ชีวิตในภพ
ข้างหน้าจะสิ้นสุดเมื่อไร ขึ้นอยู่กับความหมดจดจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงเท่านั้น เปรียบชีวิตข้างหน้ากับชีวิตนี้แล้ว ชีวิต
จึงน้อยนัก

○ แม้รักคนจริง ควรรักไปถึงชีวิตข้างหน้าด้วย

แม้รักคนจริง ก็ควรรักให้ตลอดไปถึงชีวิตข้างหน้าด้วย ไม่ใช่จะคิดเพียงสั้นๆ รักแต่ชีวิตนี้เท่านั้น หากความสมบูรณ์พูน
สุขในชีวิตนี้ ภายในขอบเขตที่ชอบที่ถูกทำนองคลองธรรมเกิด ผลแห่งกรรมทั้งในชีวิตนี้และชาติหน้าต่อไป
จะต้องเสวยแน่ จะได้ไม่เป็นผลร้าย ไม่เป็นผลของบาปกรรม ที่ให้ความทุกข์ มิได้ให้ความสุข

○ เมื่อชีวิตดับสลาย.....ทุกสิ่งที่เคยครอง

ก็ต้องสูญสลายพลัดพราก

ชีวิตใคร.....ใครก็รัก

ชีวิตเรา.....เราก็รัก ชีวิตเขา.....เขาก็รัก

ความตาย.....เรากลัว ความตาย.....เขาก็กลัว

ของของใคร.....ใครหวง ของของเรา.....เราหวง

ของของเขา.....เขาก็หวง

จะลั้จะ โกงจะฆ่าทำร้ายใครสักคน ขอให้มันกลับกันเสีย ให้เห็นเขาเป็นเรา เราเป็นเขา คือ เขาเป็นผู้ที่จะลั้จะ โกงจะฆ่าจะทำร้ายเรา เราเป็นเขาผู้ที่จะถูกลั้ถูกโกงถูกฆ่าถูกทำร้าย ลองนึกเช่นนี้ให้เห็นชัดเจน แล้วความรู้สึกของเรา จะเห็นว่าที่เต็มไปด้วยโมหะนั้น จะเปลี่ยนเป็นเมตตากรุณา

ข้าพยายามป้องกันสมบัติของตนจนเสียชีวิตนั้น น่าสลดสังเวชยิ่งนัก หรือข้าพยายามผู้กำลังจะสิ้นชีวิตแล้ว แต่ก็ยังพยายามกระเสือกกระสนรักษาสถาปัตยกรรมที่มีค่าของตนที่ติดตัวอยู่ ก็น่าสงสารที่สุด พบข่าวเหล่านี้เมื่อไร ขอให้มันถึงใจคนเหล่านั้น อย่าคิดทำร้าย อย่าคิดเบียดเบียนกันเลย

O ทุกชีวิตต้องตาย.....และจะตายในเวลาไม่นาน

ชีวิตของมนุษย์นี้ จะยืนนานเกิน ๑๐๐ ปี ก็ไม่มาก ทั้งยังเหลืออยู่ไม่ถึง ๑๐๐ ปี อีกด้วย คนไม่ได้อายุยืนเพราะทรัพย์ จะทำทุกวิถีทางแม้ที่ชั่วช้าโหดร้ายเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์ทำไมเล่า ในเมื่อชีวิตดับสลายแล้ว ทุกสิ่งที่ชีวิตเคยครอง ก็ต้องสูญสลายพลัดพรากจากไป ทรัพย์สมบัติติดคนตายไปไม่ได้

แต่เหตุแห่งการแสวงหาทรัพย์โดยมิชอบ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดี ติดตามคนตายไปได้ ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือนร้อนแก่คนที่ตายไปแล้วได้ ทรัพย์จึงไม่ใช่สิ่งที่พึงแสวงหา โดยไม่คำนึงให้รอบคอบถึงความถูกต้อง ความผิด ความควร ความไม่ควร

O ความโลภไม่มีขอบเขตนั้น เป็นทุกข์หนักนัก

ทรัพย์ที่แสวงหาด้วยความโลภเป็นใหญ่ ได้ทำลายชีวิตและทำลายชื่อเสียงเกียรติยศของใครต่อใครมาแล้วอย่างประมาทมิได้ ปรากฏให้เห็นอยู่ในชีวิตนี้ ความโลภโดยไม่มีขอบเขตนั้นเป็นทุกข์หนักนัก ทั้งโลกในทรัพย์ ในยศ ในชื่อ ล้วนเป็นทุกข์หนักนักทั้งสิ้น ตนเองก็เป็นทุกข์ ทั้งยังแผ่ความทุกข์ไปถึงผู้อื่นอีกด้วย จึงเป็นกรรมไม่ดี

O ผู้มีปัญหา มีความฉลาด มีสัมมาทิฐิ

จักมุ่งเพียรละกิเลสก่อนความตายมาถึง

ถ้าทุกข์ร้อนเพราะความอยากได้ไม่สิ้นสุดในลาภ ในยศ ในชื่อ จะดับทุกข์ร้อนนั้นได้ด้วยการทำกิเลสให้หมดจด ชีวิตในภพชาติข้างหน้าอันยาวนานนักหนา จะเป็นชีวิตดีมีสุขเพียงไร ขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำไว้แล้วทั้งในอดีตชาติและในชาตินี้เป็นสำคัญ

จะฉลาดนักถ้าจะไม่ลืมความจริงนี้ จะฉลาดที่สุดถ้าจะไม่คำนึงถึงแต่ความสุขเฉพาะในชีวิตนี้ หรือชีวิตหน้า แต่จะมุ่งคำนึงว่าจะพึงปฏิบัติอย่างไรให้เต็มสติปัญญาความสามารถ เพื่อไม่ต้องมีภพชาติข้างหน้าอีกต่อไป

เพราะความเกิดเป็นความทุกข์แท้ ผู้ฉลาดมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ จักมุ่งมั่นเพียรอบรมสติปัญญาให้สามารถทำลายกิเลสคือราคะ หรือโลภะ โทสะ และ โมหะ ให้หมดจด เพื่อพาตนให้พ้นได้จากความเกิดอันเป็นทุกข์