วารสาร
โพธิยาลัย
๖๔
ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๖๔ เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม ๒๕๖๔

ระลึกถึงความตายสบายนัก

มหาราชานุสฺสรณคาถา

๑. ราชานํ อุตฺตโม ราชา, นวโม จกฺกิวํสิโก,
ภูมิพโลติ นาเมน, อตุโล เตชวา สุธี.

๒. พหูนํ รฏฺฐิกานํ โส, หิตการี สทา พุโธ,
รฏฺฐํ ตสฺส หทยํว, ปิยํ ภุโสว ราชิโน.

๓. อีทิสมฺหิ วเร กาเล, รญฺโญ คุณํ สรามโน,
ปูเชม ภูมิปํ สมฺมา, สพฺเพ ไทรฏฺฐิกา ชนา.

บทกวีน้อมรำลึก พระคุณของพระเจ้าแผ่นดินผู้ยิ่งใหญ่

๑. พระเจ้าแผ่นดินแห่งราชจักรีวงศ์ องค์รัชกาลที่ ๙
ผู้ทรงเป็นราชาผู้ประเสริฐ เลอเลิศกว่าราชาทั้งหลาย ทรงพระนามว่า
“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช” นั้น
ทรงเป็นกษัตริย์จอมปราชญ์ ผู้เปี่ยมด้วยพระบารมีหาผู้เปรียบมิได้

๒. พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ ผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์
เพื่อพสกนิกรชาวไทยอย่างแท้จริง ทรงห่วงใยและรักใคร่ประเทศชาติ
ของพระองค์ ปานดวงพระหฤทัย

๓. อนึ่ง เนื่องในโอกาสอภิลักขิตสมัยมงคล
เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระองค์ท่านคือวันที่ ๕ ธันวาคมนี้
พวกเราพสกนิกรชาวไทยทุกหมู่เหล่า ขอน้อมรำลึกบูชาพระคุณของพระองค์
เทิดไท้แซ่ซ้ององค์ราชันไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดไป.

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า นายจำรูญ ธรรมดา
ประพันธ์ในนามวารสารโพธิยาลัย

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๖๔
วารสาร โพธิยาลัย
ประจำเดือน พฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เปิดเล่ม

ชื่อฉบับว่า "ระลึกถึงความตายสบายนัก" ย่อมบ่งบอกถึงเนื้อหาภายในเล่มว่า น่าจะมีเนื้อหาสาระสัมพันธ์กับเรื่องของความตาย

ประโยคว่า "ระลึกถึงความตายสบายนัก" มาจากบทกลอนชื่อ **อุทานธรรม** ของ *พระศาสนโศภน (แจ่ม จตฺตสลฺโล)* วัดมกุฏกษัตริยาราม (พ.ศ. ๒๔๑๘ – ๒๔๘๘) ซึ่งท่านสามารถอ่านบทเต็มของกลอนบทนี้ได้จากบทความเรื่อง **มรณกถา** ของ**พระราชวัชรบัณฑิต** *(ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร)* ซึ่งในบทความดังกล่าวท่านได้อธิบายความหมายของกลอนบทนี้ไว้อย่างน่าสนใจ นอกจากนี้ยังให้อรรถาธิบายถึงความหมายของความตาย ในแง่มุมทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง แทรกความรู้ทางพระอภิธรรมด้วยคำอธิบายที่เข้าใจง่าย

เนื่องจากวารสารของเราครอบคลุมไปถึงเดือนธันวาคม และวันที่ ๕ ธันวาคม เป็นวันพ่อแห่งชาติ ดังนั้น เพื่อเป็นการเตือนความทรงจำให้หลายๆ ท่าน ระลึกนึกถึงพ่อหลวงผู้เป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย คณะผู้จัดทำจึงได้นำภาพถ่ายอันเป็นความงดงามยิ่งใหญ่ที่ได้จารึกไว้ในความทรงจำของผู้พบเห็นตลอดกาลนานมาตีพิมพ์ไว้อีกครั้งหนึ่ง ภาพนั้นคือภาพพ่อ พระหัตถ์หนึ่งถือแผนที่ ผินพระพักตร์ทอดพระเนตรผืนแผ่นดินข้างหน้าซึ่งแต่เดิมเคยเป็นเขาหัวโล้น แต่ปัจจุบันมีต้นไม้สีเขียวขึ้นปกคลุมเกือบทั่วทั้งหมด

ขณะที่ทอดพระเนตรอยู่นั้น มีกระแสลมพัดผ่านหอบเอาฝุ่นละอองมาปะทะพระพักตร์ คุณนภันต์ เสวิกุล ช่างภาพประจำพระองค์ เล่าว่า พระองค์ไม่ทรงแสดงอาการผงะหงุดหงิดแต่อย่างใด ทรงถอดฉลองพระเนตรออกมาเช็ดแล้วทรงสวมกลับใส่เข้าที่เดิม แล้วกางแผนที่ทรงงานต่อไป ท่านผู้อ่านจะรู้สึกอย่างไร ถ้าท่านเห็นภาพนี้ด้วยตัวเอง

เนื่องจากฉบับนี้เป็นฉบับที่เกี่ยวกับความตาย คณะผู้จัดทำจึงได้นำพระราชดำรัสของพ่อหลวงที่ตรัสถึงการสวรรคตของสมเด็จย่าฯ ซึ่งมีมุมมองที่ลึกซึ้งสามารถให้แง่คิดเกี่ยวกับความตายแก่เราได้อีกทางหนึ่ง

ต่อท้ายด้วย คณะผู้จัดทำได้คัดเลือกบทประพันธ์ที่มีผู้แต่งไว้อาลัยในการสวรรคตของพ่อหลวงเป็นบทกลอนที่มีความไพเราะสละสลวยสวยงามเป็นอย่างมาก ทั้งในความหมายและภาษา และไม่ได้มีการเผยแพร่อย่างแพร่หลายนัก เราจึงได้นำมาตีพิมพ์ไว้เพื่อเป็นความทรงจำถึงพ่อหลวง

นอกจากนี้เรายังมีบทความที่หาอ่านที่ไหนไม่ได้จากพระเถระอีกหลายท่าน ที่น่าภูมิใจที่สุดก็น่าจะเป็นบทความของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) กับอดีตพระปภากโร ชาวอเมริกัน (ลาสิกขาแล้ว) บทความนี้ถอดความมาจากเทปบันทึกเสียงในครั้งนั้น ซึ่งน่าจะเป็นเวลามากกว่า ๔๐ ปีมาแล้ว เป็นบทความที่อยากจะชวนให้อ่าน

อีกชุดหนึ่งคือ บทความเกี่ยวกับ Palliative Care หรือการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิธีการนี้ได้ถูกนำมาใช้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในประเทศไทยมากว่า ๒๐ ปีแล้ว และได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากการที่มี คณะ องค์กร กลุ่มบุคคลจิตอาสา เกิดขึ้นมามากมายเพื่อทำงานนี้ คณะผู้จัดทำได้รวบรวมบทความ บทสัมภาษณ์ คณะ กลุ่มคนซึ่งได้มีผลงานต่อเนื่องในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างกว้างขวาง โดยหวังว่าผู้อ่าน จะได้ประโยชน์จากความรู้ของท่านทั้งหลายเหล่านั้น และจะได้นำมาใช้กับตนเองและญาติมิตรต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ ยังมีบทความของ พระไพศาล วิสาโล แนะนำเกี่ยวกับการเจริญมรณสติ และมีแง่คิดในการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมอย่างเป็นรูปธรรม นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

พิเศษอย่างยิ่ง คือบทความในคอลัมน์สิ่งแวดล้อม ซึ่งเราได้ริเริ่มจัดทำมานานแล้ว แต่ไม่ต่อเนื่อง นับแต่นี้ไป เราจะมีคอลัมน์สิ่งแวดล้อมลงประจำทุกฉบับ โดยมีคุณพันธุ์รพี นพรัมภา ผู้ช่วยบรรณาธิการวารสารโพธิยาลัยมาหลายปีแล้ว เป็นผู้มีความละเอียดอ่อนในการทำงาน รับผิดชอบดูแลคอลัมน์นี้เป็นหลัก หากมีนักวิชาการ หรือผู้รู้ใดๆ สนใจจะส่งบทความมาร่วมแสดงความคิดเห็น ก็สามารถส่งมาถึงคุณพันธุ์รพีได้ เพื่อพิจารณาต่อไป ขอเชิญพิสูจน์ผลงานได้นับแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป

ความตายเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับเราอย่างเหลือเกิน ทันทีที่เราได้ลืมตามองดูโลก ความตายก็มาจอดรอเราอยู่แล้ว ไม่ทราบว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร มีหลายกรณีที่เราไม่ทันรู้ตัวความตายก็มาพรากชีวิตไปจากเรา ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่ทำได้ก็คือการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ทุกลมหายใจ (มรณสติภาวนา) และขอให้ทุกท่านมีธรรมะและบุญกุศลเป็นที่พึ่งที่ระลึก เพราะมันจะเป็นสิ่งเดียวที่ท่านจะนำติดตัวไปได้ในสัมปรายภพ

คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทาน หากท่านไม่ได้ใช้วารสารนี้แล้ว โปรดบริจาคไปตามห้องสมุด เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนา

สารบัญ

๑. ระลึกถึง ความตาย สบายนัก
พระศาสนโศภน (แจ่ม จตฺตสลฺโล).....๓
ปุจฉา – วิสัชนา : ๑๐คำถาม เรื่องความตาย
พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร).....๓
๒. คิดถึงพ่อ : พ่อเล่าให้ฟัง.....๑๗
๓. คิดถึงพ่อ : อาลัยพ่อหลวง
พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย.....๑๘
๔. คิดถึงพ่อ : รอยพระบาทที่ยาตรา
ภาพและเรื่องโดย นภันต์ เสวิกุล.....๑๙
๕. สนทนาธรรมกับหลวงพ่อชา : วิธีพิจารณาความตาย
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท).....๒๒
๖. พระธรรมเทศนา : กลัวตาย
พระธรรมพัชรญาณมุนี (ฌอน ชยสาโร).....๒๗
๗. ชวนคิด พินิจธรรม : ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล.....๓๔
๘. พระธรรมเทศนา : ความตายน่ากลัวหรือไม่
พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ ชุมพร.....๔๔
๙. ชวนคิด ชวนพินิจ : สู่ปลายทางที่สงบเย็น : การตายดีของพระ
พระวิชิต ธมฺมชิโต ศูนย์สันติภาวัน.....๕๒
๑๐. คิลานธรรม ธรรมะเพื่อความสุขครั้งสุดท้าย
อรชร ตั้งวงษ์เจริญ.....๕๘
๑๑. สุขสันต์วันตายด้วยการดูแลแบบประคับประคอง Happy Death day กับ Palliative Care
กองบรรณาธิการ.....๖๓
๑๒. ลีลาวาที : อยู่ เหนือ ตาย
พระมหาวิสุทธิ ฐานากโร.....๖๖
๑๓ ลีลาวาที : คนตาย คือ คนเตือน
สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ (ท่านจันทร์).....๖๖
๑๔. ลีลาวาที :จับ เจ็บ แจ้ง จบ.....๖๗
๑๕. แนะนำหนังสือ : ตายปิฏก, ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย.....๖๘
๑๖. ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ : กัจจายนไวยากรณ์ (ตอน ๙)
ปาฬิปาโมกข์.....๗๒
๑๗. ภาษาธรรม : สนทนาภาษาบาลี ตอนที่ ๑๘
นายธรรมดา.....๗๕
๑๘. บาลีเข้าใจง่าย : อาสัญ (คำไทยที่คล้ายบาลี)
พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย.....๗๗
๑๙. ส่องประวัติศาสตร์ : พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ (ตอน ๓)
อรชร ตั้งวงษ์เจริญ.....๗๙
๒๐ สิ่งแวดล้อม : นายอัล กอร์ จากเส้นทางการเมืองสู่ชีวิตนักต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อมรางวัลโนเบล
พันธุ์รพี นพรัมภา.....๘๗

ประธานผู้ก่อตั้ง : พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก อัคคมหาบัณฑิต **บรรณาธิการอำนวยการ :** พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร) **บรรณาธิการบริหาร :** พนิตา อังจันทรเพ็ญ panitaang@gmail.com **รองบรรณาธิการ :** พระมหากีรติ ธีรปญฺโญ **ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** พันธุ์รพี นพรัมภา Punrapee@gmail.com **ประสานงาน :** พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนนฺโท) pk.krun21@gmail.com **กองบรรณาธิการ :** คณะสงฆ์วัดจากแดง **สำนักงาน :** วัดจากแดง ๑๖ หมู่ ๖ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐ ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒ **พิมพ์ครั้งที่ ๑ :** กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม **ภาพปก :** ศิลปินแห่งชาติ อ.ปัญญา วิจินธนสาร **ออกแบบปก :** อ.บัญชา หนังสือ **เครดิตภาพ :** ธีรปญฺโญ, พันโทหญิง ศศิวาศน์ ศรีเนธิยานันท์, ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ, กลุ่มเพื่อนธรรม เพื่อนทำ และขอขอบคุณเจ้าของภาพจาก Internet ทุกท่าน **ศิลปกรรม :** สหมิตรกรุ๊ปทีม **อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ :** คุณพัชรพิมล ยังประภากร ประธานกรรมการ ‘สุวิมล’ **จัดพิมพ์ :** สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

๑๐ คำถามเรื่องความตาย

ระลึกถึง ความตาย สบายนัก
มันหักรัก หักหลง ในสงสาร
บรรเทามืด โมหันธ์ อันธการ
ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ
เราจะต้อง รบรับ กับมัจจุราช
ไม่แคล้วคลาด มั่นคง อย่าสงสัย
รีบเตรียมตัว ไว้ก่อน ไม่ร้อนใจ
มาเมื่อไร เราก็รบ ไม่หลบนา
ถึงกายแพ้ แต่ใจ เราไม่แพ้
ใจไม่แก่ เจ็บตาย ตามกายหนา
กายนี้มัน จะเน่า เราก็ลา
ไปสวรรค์ ชั้นฟ้า นิพพานเอย.

พระศาสนโศภน (แจ่ม จตฺตสลฺโล)
เจ้าอาวาสรูปที่ ๔ แห่งวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพฯ

พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร)

๑. บทกลอนข้างต้นที่ว่า “ระลึกถึง ความตาย สบายนัก มันหักรัก หักหลง ในสงสาร บรรเทามืด โมหันธ์ อันธการ ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ” ของ *พระศาสนโศภน (แจ่ม จตฺตสลฺโล)* ท่านอาจารย์เห็นด้วยหรือไม่? จะอธิบายให้ญาติโยมเข้าใจได้ง่ายอย่างไร ?

บทกลอนนี้ ผู้ที่เอาไปใช้และเห็นประโยชน์กับตนเองก็คือท่านสุนทรภู่ ตอนที่ท่านมีความผิดหวังในชีวิต กำลังหาวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยตนเอง ตอนแรกก็ไปดื่มสุราจนเมามาย ก็แก้ปัญหาไม่ได้ สุดท้ายก็ได้สติสัมปชัญญะขึ้นมา เพราะเคยเจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตาย เราจะเก่งขนาดไหนสุดท้ายเราก็ตาย คนที่ทำให้เราผิดหวังขนาดไหน สุดท้ายแล้วก็ต้องตาย ก็คือทุกคนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็จากโลกนี้ไป

พอนึกถึงความตายแล้ว ทำให้ท่านสุนทรภู่ตัดใจจากบางสิ่งบางอย่าง ที่มาขวางกั้นทำให้ทำงานต่อไม่ได้ กลอนบทนี้ท่านสุนทรภู่ได้นำมาใช้กับตนเองแล้วเห็นผล การระลึกถึงความตายทำให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง มีสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่

แล้วก็ดับไป เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ พอเราไปยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ก็มากขึ้นๆ สุดท้ายเห็นแต่ทุกข์อยู่ข้างหน้า การระลึกถึงความตายทำให้ตัดอาลัยอาวรณ์ สิ่งที่จะขวางกั้นไม่ให้เกิดกุศล แล้วจึงมุ่งหน้าทำความดีต่อไปได้

พระสูตรหนึ่งที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลใน**ปัพพโตปมคาถา** *"ยะถาปิ เสลา..."* คือภูเขาศิลาแท่งทึบกลิ้งมาจากทิศทั้งสี่ บดขยี้สัตว์ทั้งหลายให้ตาย ให้แหลกละเอียดได้ ฉันใด ความแก่และความตายก็บดขยี้สัตว์ทุกตัวตนที่มีอยู่ในโลกนี้ ให้แหลกไปเช่นกันฉันนั้น เมื่อนึกถึงตรงนี้แล้ว ก็ตรัสถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า "เมื่อเห็นดังนี้พระองค์จะทำอะไรที่จะเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง"

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสตอบว่า "นึกถึงกุศลว่าจะเป็นที่พึ่งได้" อย่างไรเสียเมื่อเกิดมาแล้ว ความแก่ ความตายก็ต้องบดขยี้สัตว์อย่างแน่นอน ไม่มียุทธภูมิที่จะต่อสู้ ไม่มีอาวุธที่จะต่อสู้ ไม่มียาดีที่จะต่อสู้ กับความแก่ ความตายได้ ฉะนั้น สิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรทำ ก็คือบุญกุศลที่จะเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง

การเจริญมรณสติจึงเหมาะกับทุกคนที่มีชีวิต ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ จะเกิดทิฏฐิมานะแรงแค่ไหนก็ตาม พอระลึกถึงความตายก็สามารถลดละทิฏฐิมานะได้ มีจิตที่จะทำบุญทำกุศลเกิดขึ้น คาถานี้จึงเป็นคาถาที่เตือนทุกคนว่า ต้องรีบทำความดี ถ้าไม่มีความดี ก็จะไม่มีอะไรติดตัวเราไปได้เลย

มีคำอธิบายกลอนข้างต้นทีละบท ดังนี้

ระลึกถึง ความตาย สบายนัก

บทนี้สอนให้เรารู้ว่า จะดี เก่ง เฮง แข็งแรงขนาดไหนสุดท้ายก็ต้องตาย ฉะนั้น ฝึกทำใจเสียแต่วันนี้ รีบทำความดีเสียแต่วันนี้ จะได้สบายใจไม่เดือดร้อนใจในภายหลัง คือเริ่มสบายใจตั้งแต่เริ่มทำความดี

มันหักรัก หักหลง ในสงสาร

พระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง ครั้งที่ไปรับบาตรที่บ้านนางสิริมาแล้ว เพียงเห็นมือที่ตักข้าวใส่ลงในบาตรเท่านั้น ก็มีจิตกำหนัดยินดี พอใจ ชมนางในใจว่านี่ขนาดนางไม่สบายยังสวยขนาดนี้ ถ้าสุขสบายตามปกติจะสวยขนาดไหนหนอ เมื่อกลับไปวัดก็ฉันข้าวไม่ได้ นอนคลุมโปงคิดถึงนาง ตกเย็นก็ทราบข่าวว่านางเสียชีวิตแล้ว พระพุทธองค์ให้เอาศพนางประกาศเร่ขายรอบเมือง ก็ไม่มีใครอยากได้ สุดท้ายให้ฟรีก็ไม่มีใครเอา พระหนุ่มรูปนี้ยืนมุงดูอยู่ก็เข้าใจสัจธรรมของชีวิต ตัดใจได้ สุดท้ายได้บรรลุธรรม

บรรเทามืด โมหันธ์ อันธการ

เมื่อพิจารณาเห็นความตายจนเกิดมรณสัญญาได้แล้ว ก็เห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา ความมืด คือโมหะที่เป็นอวิชชา ปิดกั้นตาปัญญาไม่ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ถูกทำลายให้บรรเทาเบาบางลงทันที

ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ

เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็อาจหาญร่าเริงบันเทิงใจ ไม่ต้องนอนสะดุ้งอีกต่อไป จิตใจก็ไม่ยุ่งเหยิงด้วยราคะตัณหาอีกต่อไป พ้นทุกข์ พ้นภัยอย่างถาวร

๒. สำหรับปุถุชนทั่วไป เมื่อระลึกถึงความตาย มักจะหวาดกลัว วิตก จะทำอย่างไรให้ระงับความรู้สึกนี้ได้

ความหวาดกลัว คือโทสะมูลจิต เมื่อมีโทสะมูลจิตก็ทำให้หวาดกลัว ต้องทำให้จิตเป็นกุศล เช่น ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ฟังเทศน์ สวดมนต์ จิตก็เป็นกุศล ไม่มีโทสะเข้ามาประกอบ จิตที่

เป็นกุศล ก็คือจิตที่ไม่มีโทสะเข้ามาประกอบ ความหวาดกลัวก็หายไป คนที่หวาดกลัวจะนึกถึงกุศลอะไรไม่ได้เลย ทานไม่เคยนึก ศีลไม่เคยนึก ภาวนาไม่เคยนึก นึกถึงอย่างเดียวว่าเราจะต้องตาย ไม่รู้จะทำอย่างไร

ถามว่ามีที่พึ่งหรือยัง ? ที่พึ่งคืออะไร ? "อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ" กุศลที่ตัวเองทำแล้วนั่นแหละ จะเป็นที่พึ่งให้แก่เรา ถ้าพึ่งมหากุศลจิต ๘ ก็ได้สุคติภูมิ ๗ ถ้าพึ่งมหัคคตกุศลจิต ๙ ก็ได้ไปเกิดเป็นพรหม ถ้าพึ่งมรรคกุศลทั้ง ๔ ก็เข้าถึงพระนิพพาน เรามีที่พึ่งอันไหนบ้าง สิ่งแรกเลยที่เราจะไขว่คว้าได้ ก็คือ มหากุศลจิตจากการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา อันนี้ คือที่พึ่งขั้นพื้นฐาน ถ้ามากกว่านี้ ก็สมถกรรมฐาน ๔๐ วิธี พึ่งแล้วได้ฌาน ข่มนิวรณ์ได้ ไปเกิดเป็นพรหม ถ้าพึ่งมากกว่านี้ เจริญมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เกิดมรรค ๔

เหตุที่กลัว เพราะโทสะมูลจิตเกิด ดังนั้นถ้าทำจิตให้เป็นกุศล ความกลัวก็หาย ความกลัวก็ไม่มี

๓. การเจริญมรณสติควรเจริญอย่างไร? เมื่อไร? จึงจะได้รับประโยชน์มากที่สุด

จริงๆ แล้วเจริญมรณสติได้ตลอดเวลา จะได้ประโยชน์มากสุด เมื่อนึกได้เมื่อไร ก็นึกว่า ... ความตายเป็นของไม่แน่นอน ทุกคนจะต้องตายแน่นอน ไม่มีใครหนีความตายไปพ้น แม้ตัวเราเองก็จะต้องตายเช่นเดียวกัน... พอนึกถึงความตาย สมบัติเราหามาได้เท่าไร สุดท้ายเราก็ต้องตายจากกันไป มีลูกมีหลาน มีคนที่อยู่ใกล้เรา เก่งขนาดไหน สุดท้ายก็ต้องจากเขาไป

พอนึกถึงความตาย ยิ่งบ่อยมาก ยิ่งทำให้เรานึกถึงว่าเรามีกุศลหรือยัง ถ้ายังไม่มีกุศล เราก็ยังไม่มีที่เกาะ ก่อนจะสิ้นลมหายใจ คนเราจะมี **กรรม กรรมนิมิต คตินิมิต** ถ้าเรามีกุศลกรรมที่เคยทำมา กรรม คือกุศลกรรม กรรมนิมิต คือเห็นอุปกรณ์ในการทำกุศลนั้นๆ เช่น เครื่องมือขุดสระน้ำ สร้างโบสถ์ อุปกรณ์การกุศล คตินิมิต คือภพภูมิที่เราจะไป ถ้าเราเคยทำกุศล ภพภูมิที่เราจะไปอาจจะเป็นสวรรค์ หรือถ้าได้ฌานก็เป็นพรหม ถ้าอย่างนี้คตินิมิตก็ชัดเจน

แต่ถ้าเคยทำบาปอย่างเดียว ก็เห็นเปลวไฟในนรก บางคนเห็นเปลวไฟก็ตกใจ บางคนเห็นเครื่องมือดักสัตว์ ก็ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน พอเห็นคตินิมิต ภพภูมิที่จะไปแล้วเกิดความกลัว พอกลัวแล้วทำยังไง ถ้ามีกุศลเกิดขึ้น ก็อาจจะไม่ต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้

การนึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ทำให้คนไม่ประมาทในชีวิต พอไม่ประมาทแล้วการที่จะทำความชั่วก็ลดลง มีแต่จะทำความดี ความดีสำหรับเราคืออะไร ความดีสำหรับช่วยผู้อื่นคืออะไร มองหาช่องทางในการทำความดี มีกี่ช่องทางอะไรบ้าง คือ **กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓** เรามีหรือยัง ถ้ามากกว่านี้ **สมถกรรมฐาน**มีหรือยัง ถ้ามากกว่านี้ **วิปัสสนากรรมฐาน**ทำหรือยัง พอนึกถึงตรงนี้แล้วคนที่เจริญ มรณานุสติ จะทำกุศลใดๆ ก็จะมีจิตใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ตัดสินใจ ...เป็นไรเป็นกัน ในที่สุดเราก็หนีความตายไม่พ้น ก่อนจะตายเรามี ศีล สมาธิ ปัญญา หรือยัง...

การเจริญมรณานุสติทำให้นึกถึงกุศลได้บ่อยๆ ทำให้มีจิตใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็งในการทำความดี เพราะเมื่อถึงวันสุดท้าย ก็ไม่มีอะไรติดตัวเรา นอกจากบุญกุศล การเจริญมรณานุสติ เจริญบ่อยๆ ยิ่งดีที่สุด เพราะจะทำให้เราไม่ประมาท พอประมาทก็ขาดสติ โรคก็เกิด กรดก็เกิด ลมก็เกิดได้ คนที่เจริญมรณานุสติอยู่เนืองๆ นอกจาก

จะไม่กลัวตายแล้ว ยังช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิต นี่คือสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับคนที่เจริญมรณานุสติอยู่เป็นประจำ

คำว่า "เจริญมรณานุสติ" นี้ "เจริญ" ก็คือนึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ สิ่งแรก คือทำบริกรรม ใช้คำบริกรรมว่า "ความตายเป็นของไม่แน่นอน ทุกคนจะต้องตายแน่นอน ไม่มีใครหนีความตายไปพ้น แม้ตัวเราเองก็จะต้องตายเช่นเดียวกัน" มีภาษาบาลีโดยตรง อันนี้เอาเป็นภาษาไทยให้เข้าใจง่ายๆ ไม่มีใครหนีความตายพ้น

ลักษณะการตายมี ๓ คือ **ขณิกมรณะ** การตายทุกขณะจิต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป **สมมติมรณะ** การตายจากภพหนึ่ง ไปสู่อีกภพหนึ่ง และ **สมุจเฉทมรณะ** การตายแบบพระอรหันต์ คือดับไปเลย ไม่กลับมาเกิดอีก

เหตุให้เกิดการตาย มี ๔ คือ **อายุกขยะ** เพราะสิ้นอายุ **กัมมักขยะ** เพราะสิ้นกรรม **อุภยักขยะ** เพราะสิ้นอายุและเพราะสิ้นกรรมทั้ง ๒ อย่าง และ **อุปัจเฉทกมรณะ** ตายเพราะถูกกรรมมาตัดรอน

นึกถึงว่าการตายเป็นแบบนี้ๆ ที่เราตาย ทุกขณะจิตให้เจริญจิตตานุปัสสนา จะเห็นการตายของจิตทุกขณะจิต เห็นการเกิด-ดับ เกิด-ดับ จิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อันนี้เป็นขณิกมรณะ เห็นความตายเร็วมาก เราตามไม่ทัน สมมติมรณะ ตายจากภพหนึ่งจากชาติหนึ่ง อันนี้มองแค่ธรรมดาก็เห็นแล้ว คนนี้จากไป สัตว์ตัวนี้ตายไป คือสมมติมรณะ สมุจเฉทมรณะ คือ พระอรหันต์จากโลกนี้ไป เป็นสมุจเฉทมรณะ ตายอย่างเด็ดขาด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ประมาทแล้วรีบทำคุณงามความดี

๔. คนทั่วไปมักหวั่นวิตกเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ท่านพอจะชี้แนะ โลกหลังความตายได้ไหม ตายแล้วไปไหน?

ทำไมคนเราจึงหวั่นวิตก ก็เพราะไม่รู้ว่าเราจะไปภพภูมิไหน ชาติที่แล้วมาจากไหนเราก็ไม่รู้ ชาติหน้าจะไปไหนก็ไม่รู้ ชาตินี้เป็นอะไร เป็นคนเป็นตรงไหน กายเป็นอะไรก็ไม่รู้ กายเป็นรูป ใจเป็นนามก็ไม่รู้ รูปนามเป็นอะไร เป็นกองแห่งทุกข์เราก็ไม่รู้ ทุกข์นี้มาจากไหนก็หาสมุฏฐานไปทั่ว ทุกข์นี้สาเหตุมาจากตัณหาแล้วจะดับตัณหาต้องทำยังไง ก็ต้องไปนิพพาน จะไปพระนิพพานต้องทำยังไง ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา นี่คือสิ่งที่เราไม่รู้ เพราะเราไม่รู้เราจึงกังวล ว่าตายแล้วไม่รู้จะไปไหน แต่ถ้าเรารู้ว่าตายแล้วจะไปไหนจากปัจจุบันที่เราทำ ถ้าเราทำกุศลก็ไปสุคติภูมิ ไปสวรรค์ ขั้นพื้นฐาน คือ ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ไปสวรรค์เลือกชั้นได้ ถ้ารักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ได้กลับมาเป็นมนุษย์แน่นอน หรือถ้าทำสมาธิจนได้ฌาน ถ้าได้รูปฌานก็เกิดเป็นรูปพรหม ถ้าได้อรูปฌานก็เกิดเป็นอรูปพรหม ถ้าเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผล บรรลุอรหัตมรรค อรหัตผลก็ไปนิพพาน อันนี้รู้ได้เลย

ที่กังวลเพราะปัจจุบันบุญกุศลยังน้อยอยู่ ยังไม่เพียงพอ ทานกุศลก็ยังไม่พอ ศีลกุศลก็ดีขึ้น

ระดับหนึ่ง แต่ภาวนากุศลจะเป็นตัวตัดความกังวลได้หมดเลย เพราะมรณาสันนวิถี วิถีจิตที่เกิดขึ้นก่อนสิ้นลมหายใจ จะบอกให้รู้ได้เลยว่าภพหน้าเราจะไปไหน

ถ้าปัจจุบันเรามีความกังวล ก็แสดงว่าเรายังไม่พร้อม ยังประมาทอยู่ คือคนที่มีความกังวลแสดงว่า เขายังประมาทอยู่ ประมาท คือ ทานก็ทำพอประมาณ ศีลก็ทำพอประมาณ ภาวนาก็ทำพอประมาณ แต่ถ้าทานเต็มที่ ศีลเต็มที่ ภาวนาเต็มที่ ความกังวลก็จะไม่มี เพราะได้สร้างบุญ สร้างปัจจัยที่จะไปยังภพภูมิที่ดีๆ ไว้แล้ว ที่กังวลเพราะเหตุปัจจัยจะไปยังไม่พร้อม แล้วทำอย่างไรจึงจะพร้อม ถ้าทำศีลบริสุทธิ์ก็จะไปสู่สุคติ ถ้าอยากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ ถ้าศีล ๘ บริสุทธิ์ ก็จะได้ไปสวรรค์ เลือกชั้นได้เลยว่าจะไปชั้นไหน ถ้าอยากไปเป็นพรหม ก็ต้องทำสมาธิให้ได้รูปฌานหรืออรูปฌาณ

ความกังวลเกิดขึ้น เพราะความไม่พร้อมเรื่องกุศล ทานกุศล ศีลกุศล สมาธิกุศล วิปัสสนากุศล ถ้าความพร้อมเกิดขึ้นกับเราก็เรียกว่า กุศลเกิดขึ้นแล้ว เมื่อความพร้อมเรื่องกุศลเกิดขึ้นแล้ว ความกังวลก็จะหายไปทันที

๕. ตามหลักพระอภิธรรม การตายเป็นการที่จิตเคลื่อนผ่านจากภพหนึ่ง ไปอีกภพหนึ่งใช่ไหม กรุณาอธิบายหลักการขณะตายนี้ ให้เข้าใจง่ายๆ

ตามหลักอภิธรรม อธิบายไว้ว่ามีจิตประเภทหนึ่ง ตอนมาเกิดเรียกว่า **ปฏิสนธิจิต** แล้วก็จิตที่รักษาชีวิตจากปฏิสนธิไปจนถึงก่อนสิ้นลมหายใจไม่ให้เราตายไป จิตนี้เรียกว่า **ภวังคจิต** ส่วนจิตที่ทำหน้าที่เคลื่อนจากภพนี้ไปเรียกว่า **จุติจิต** จุติ แปลว่า เคลื่อน แต่จิตดวงนี้เป็นกลุ่มเดียวกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตอนที่เรามาเกิดในโลกนี้ก็เรียกจิตนี้ว่า ปฏิสนธิจิต

ปฏิสนธิจิต ๑๙ ดวงนี้ มีดวงไหนบ้าง ถ้า**สันตีรณอกุศลวิปาก ๑** ทำหน้าที่ปฏิสนธิ เราก็เกิดในอบายภูมิ ถ้า**สันตีรณกุศลวิบาก ๑** ทำหน้าที่ปฏิสนธิ เราก็เกิดในมนุษยภูมิ หรือ จาตุมหาราชิกา เป็นพิการบ้าใบ้บอดหนวก ถ้า**มหาวิปาก ๘** ทำหน้าที่ปฏิสนธิ เราก็เกิดในสุคติภูมิ ถ้า**มหัคคตรูปาวจรวิปาก ๕** ทำหน้าที่ปฏิสนธิ เราก็เกิดในพรหมโลก ถ้า**อรูปาวจรวิปาก ๔** ทำหน้าที่ปฏิสนธิ เราก็เกิดในอรูปภูมิ อันนี้คือวิบากจิตที่ทำหน้าที่ปฏิสนธินี้ ทำให้เราเกิดขึ้นในภพภูมิไหน บอกได้เลย

หลังจากนั้นเวลานอนหลับอยู่ทำไมเราไม่ตาย ก็เพราะจิตเหล่านี้ทำหน้าที่ภวังคจิต รักษาภพชาติ เราจึงไม่ตาย เวลาสลบอยู่หรือโดนวางยาสลบแล้วยังไม่ตาย ก็เพราะภวังคจิตรักษาอยู่ แต่ไม่ขึ้นสู่วิถีจิต จิตนี้สลบไป ถูกวางยาสลบหรือเป็นอะไร เกิดอุบัติเหตุสลบ นิ่งไป ๗ วันก็ยังไม่ตาย ทำไมยังอยู่ได้ เพราะภวังคจิตรักษาภพชาติไว้อยู่ อันนี้เรียกว่าภวังคจิต

สุดท้าย เมื่อจะจากโลกนี้ไปล่ะ ถ้าสันตีรณอกุศลวิปากจิต ๑ สันตีรณกุศลวิปาก ๑ หรือมหาวิปากญาณวิปปยุต ๔ ทำหน้าที่ ก็จะไปเกิดได้ใน กามภูมิ ๑๑ ถ้ามหาวิปากญาณสัมปยุต ๔ ทำหน้าที่ ก็จะไปเกิดได้ใน ๓๑ ภูมิ* ถ้า รูปวิปาก ๕ ทำหน้าที่ ก็จะไปเกิดได้ใน กามสุคติภูมิ ๗ รูปภูมิ ๑๖ อรูปภูมิ ๔ ถ้า อรูปวิปาก ๔ ทำหน้าที่จุติจิต ก็จะไปเกิดได้ใน กามสุคติภูมิ ๗ อรูปภูมิ ๔

จิตเกิดดับอย่างรวดเร็ว คือดีดนิ้วมือครั้งหนึ่ง จิตเกิดดับแล้วนับแสนโกฏิขณะ ฉะนั้น ปฏิสนธิจิต

*ภูมิ ๓๑ ภูมิ ได้แก่ อบายภูมิ ๔ กามสุคติภูมิ ๗ (รวมเรียกว่า กามภูมิ ๑๑) รูปภูมิ ๑๖ อรูปภูมิ ๔

ภวังคจิต จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างต่อเนื่อง เหมือนกับเราจุดธูปดอกหนึ่ง ก็เห็นไฟจากธูปหนึ่งดอก เอาธูปนี้มาหมุน เริ่มหมุนก็เริ่มเห็นเป็นวง ถ้าหมุนเร็วๆ เหมือนกับไฟเป็นวงติดต่อกัน เหมือนไม่ดับ แต่จริงๆดอกเดียว พอเริ่มหมุนก็เริ่มเป็นวง พอหมุนเร็วเข้ากลายเป็นวงไฟซึ่งเหมือนกับว่าเป็นวงอยู่ตลอด แต่จริงๆ ไม่ใช่ ที่เห็นเป็นวงเพราะความเร็ว

ฉันใดก็ฉันนั้น จิตของคนเราเกิดดับอย่างรวดเร็ว เราก็เลยไม่เห็นการเกิดดับของมัน เห็นแต่รูปเสื่อมสลายตามกาลเวลา แต่จิตเกิดดับทุกขณะ เรามองไม่เห็น พอมองไม่เห็นก็เหมือนว่าไม่ดับ จิตเคลื่อนย้าย จริงๆ แล้วจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่ดวงเก่าที่ดับไปเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ดวงใหม่เกิดขึ้น และเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างไม่ขาดสาย

การเกิดขึ้นในภพใหม่ คือจุติจิตทำหน้าที่ส่งจากภพนี้ไปสู่ภพใหม่ นานไหม ไม่นาน แล้วคนที่บอกว่าเจออุบัติเหตุอยู่ข้างถนน เจอเป็นผีเป็นเปรต เขายังไม่ไปเกิดใช่ไหม เกิดแล้ว ตายปุ๊บเกิดปั๊บเลย เกิดเป็นอะไร อาจจะเกิดเป็นเปรตอยู่แถวนั้นก็ได้ เกิดเป็นอสูรกายอยู่แถวนั้นก็ได้ หรือเป็นเทวดาอยู่ตรงนั้นก็ได้ เกิดแล้ว เกิดอุบัติเหตุตายปุ๊บเกิดปั๊บเลย แต่เกิดเป็นอะไร ถ้าห่วงร่างของตน ห่วงชีวิตของตน อาจจะเกิดเป็นเปรตอยู่บริเวณนั้น แต่ถ้ากุศลที่เขาทำมาแรง เขาจบชีวิตไปแต่กุศลมีพลังแรง ก็ทำให้เขาเกิดเป็นเทวดาชั้นต่ำ อาจจะเป็นชั้นจาตุมหาราชิกาอยู่บริเวณนั้น

แต่เราก็ไปเห็นว่าเขาตายแล้วก็ไม่เกิดสักที ยังอยู่วนเวียนป้วนเปี้ยนอยู่แถวนี้ นั่นแหละเกิดแล้ว แต่เราไม่เข้าใจว่านั่นคือเกิดแล้ว เป็น **โอปปาติกะ** โอปปาติกะ คือ สัตว์ที่เกิดแล้วผุดขึ้นโตทันที แต่มีกายทิพย์เรามองไม่เห็น เปรตก็ดี อสูรกายก็ดี เทวดาก็ดี พรหมก็ดี สัตว์เหล่านี้เรียกว่าโอปปาติกะ ตายปุ๊บเกิดผุดขึ้นโตทันที แต่กายเป็นทิพย์เรามองไม่เห็น บางทีเขาทำกายหยาบให้เราเห็น เราก็บอกว่าผีหลอก แต่จริงๆ เขาทำกายหยาบให้เราเห็น แต่กายเขาละเอียด กายทิพย์ของโอปปาติกะเป็นการเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ฉะนั้น ถ้าปัจจุบันไม่ประมาท ก็ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวลว่าจะต้องไปสู่อบายทั้ง ๔ แต่พอประมาทปุ๊บ กุศลก็ยังไม่พร้อม ศีลก็ยังไม่บริสุทธิ์ สมาธิก็ยังไม่เกิด ปัญญาก็ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาอะไรสักอย่างเลย ก็จะเกิดความกังวลขึ้นว่า ตายแล้วเราจะไปไหน

แต่ถ้าศีลเราก็มี สมาธิเรามา ปัญญาเกิด จิตใจแน่วแน่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ความกังวลนี้ก็หาย นี่คือวิธีการ ฉะนั้น จากภพหนึ่งไปสู่ภพหนึ่ง คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพียงแค่เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติเท่านั้นเอง

๖. คำพูดที่ว่า ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ ได้เพียงบุญและบาป มันติดไปกับจิตหรือ? จะอธิบายเรื่องนี้อย่างไร?

ทรัพย์สินเงินทองที่เราหาไว้ทั้งหมด ครอบครัวที่เรามีอยู่ทั้งหมด ก็ไม่ตามเราไป ทรัพย์ก็อยู่ที่เดิม ลูกของเราก็อยู่ที่เดิม ทุกคนอยู่ที่เดิม แต่ที่จะติดตามเราไป คือบุญกับบาป บุญที่เราทำก็ตามเรา ตามในลักษณะอย่างไร ตอนที่เราทำกุศลเรียกว่ากุศลชวนจิต กุศลชวนจิตนี่เสพข้อมูลเก็บข้อมูลเอาไว้ พร้อมที่จะส่งกุศล ชวนะดวงที่ ๑ ส่งผลในชาตินี้ ชวนะดวงที่ ๗ ส่งผลในชาติที่ ๒ ชวนะดวงที่ ๒ ถึงชวนะดวงที่ ๖ ส่งผลในชาติที่ ๓ เป็นต้นไป ชวนจิตที่เก็บข้อมูลตอนที่เราทำกุศลจะส่งผลชาตินี้ก็ได้ ส่งผลชาติต่อไปก็ได้ ส่งผลในชาติต่อๆ ไปก็ได้ ฉะนั้นกุศลชวนะเก็บข้อมูลในส่วนที่เป็นกุศล แล้วก็ส่งผลต่อภพชาติ นี้คือการทำกุศล

แต่ถ้าทำอกุศลล่ะ อกุศลที่เราทำจะเก็บข้อมูลเป็นอกุศลชวนะ อกุศลชวนะดวงที่ ๑ - ๗ ดวงไหนส่งผลในภพไหน ถ้าทำอนันตริยกรรม ๕ ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนห้อพระโลหิต ทำสังฆเภท อันนี้เป็นอนันตริยกรรม อกุศลชวนะ ส่งผลในชาตินี้เลยไม่ต้องรอชาติหน้า

ถ้าฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ทั่วๆ ไป ไม่ได้เกี่ยวกับอนันตริยกรรม ก็รออีกหลายๆ ภพชาติ แต่ถ้าเป็นอนันตริยกรรมทั้ง ๕ ก็จะส่งผลในชาตินี้แน่นอน อกุศลชวนะจะเกิดติดตามเรา และจะส่งผล อกุศลชวนะ เรียกว่าบาป กุศลชวนะ เรียกว่าบุญ ติดตามในฐานะเป็นพลังงาน ที่เสพข้อมูลเป็นอกุศลชวนะ หรือ กุศลชวนะ ข้อมูลนี้จะส่งไปกี่ภพกี่ชาติขึ้นอยู่กับชวนจิตที่เกิดขึ้น

ชวนจิต คืออะไร จิตที่แล่นไปในขณะที่ทำกุศล แล่นไปในขณะที่เสพข้อมูล ที่เป็นกุศล และอกุศล บางครั้งทำกุศลครั้งเดียวส่งผล ๕๐๐ ชาติ หรือทำบาปครั้งเดียวส่งผล ๕๐๐ ชาติ เป็นยังไง ก็คือ ชวนจิต วิถีจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แผงของวิถีจิตชุดหนึ่ง ๑๗ ขณะ พอชุดหนึ่งทำบุญยังไม่เสร็จ ทำบาปยังไม่เสร็จ ชวนจิตดวงใหม่ก็เกิดต่อ เก็บข้อมูลต่อ ยังทำบุญไม่เสร็จเลย กุศลชวนะเก็บข้อมูลไว้ชุดหนึ่งๆ กว่าจะทำบุญเสร็จ ก็มีกุศลชวนะมากมายนับไม่ถ้วน ที่จะส่งผลในชาตินี้ และชาติต่อๆ ไป

ถ้าไปถ่ายหนังเราจะเห็นว่า ถ่ายหนังตอนแรก ถ่ายทีละเฟรมๆ ทีละช็อตๆ ครบ ๑๕-๑๖ ช็อต เมื่อไร ก็กลายเป็นภาพนิ่งติดต่อกันเดินได้ ทำไมเดินได้ เอาภาพนิ่งติดต่อกันเป็นช็อตๆๆ พอใส่เครื่องฉายภาพเกิดต่อกันก็เคลื่อนไหวได้ วิถีจิตก็เหมือนกัน เกิด ๑๗ ขณะจิตปุ๊บนั้นคือ ๑ ชุด เก็บข้อมูลในลักษณะอย่างนี้

การเก็บข้อมูลของจิตในลักษณะอย่างนี้ เรามองไม่เห็น จะไปศึกษาได้ที่ไหนล่ะ ศึกษาในคัมภีร์พระอภิธรรม ถ้าเราเข้าใจการทำงานของจิตเป็นอย่างนี้ เก็บข้อมูลเป็นอย่างนี้ ส่งผลอย่างนี้ ทำให้เราเกิดในภพภูมิต่างๆ เราจะเห็นในลักษณะอย่างนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้ จะเอาข้อมูลมาจากไหน ไปเอาปรัชญามาจากไหน ไปเอาตรรกะมาจากไหน ไปเอาแนวคิดนี้มาจากไหน เราจะรู้ได้ยังไงว่าจะไปภพภูมิไหน ถ้าเราไม่เรียนเราก็งง ถ้ามีคนมาพูดให้ฟัง ถ้าไม่เข้าใจก็เหมือนกับเพ้อไป จินตนาการไป แต่จริงๆ มีหลักการว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ยังไง จิตทำหน้าที่อย่างไร จะส่งภพชาติต่อๆ ไปต่อเนื่องกันยังไง

ถ้าเราเข้าใจเรื่องวิถีจิต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นชุดๆๆ อย่างนี้เราจะรู้เลยว่า ตายไปก็มีแต่บุญกับบาปจริงๆ ถ้าไม่มีบุญไม่มีบาปล่ะ เป็นกิริยาจิต ก็ไปนิพพาน ดับเลย แต่ถ้ายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็บุญกับบาปที่เราทำไว้ ตามให้ผลเราตลอด คนที่ตามเราตลอดและไม่ลืมเราคือบุญกับบาป ญาติอาจจะจำหน้ากันไม่ได้ จากกัน ๑๐-๒๐ ปี จำหน้าญาติไม่ได้ แต่บุญกับบาปที่เราทำไว้กี่ร้อยปีก็ยังจำได้ กี่แสนปีก็ยังจำได้ จำไปถึงพระนิพพาน บาปที่เราทำจะรอโอกาสส่งผล บุญที่เราทำก็รอโอกาสส่งผล

บุญกับบาปไม่เคยลืมเรา เก็บข้อมูลไว้ด้วยชวนจิตที่เราทำไว้ กุศลชวนะเรียกว่าบุญ อกุศลชวนะเรียกว่าบาป ๒ ตัวนี้อยู่ในจิต อยู่ในวิถีจิตเกิดขึ้นและส่งต่อในภพภูมิต่างๆ มีแต่บุญกับบาปจริงๆ อยู่ในพลังงานในจิตนี่แหละ จิตนั้นเรียกว่าชวนจิต ฝ่ายดีเรียกว่า กุศลชวนะ ฝ่ายไม่ดีเรียกว่าอกุศลชวนะ คือบาป บุญก็ดี บาปก็ดี เป็นชื่อของจิต

จิตที่เป็นอกุศลชวนะ เรียกว่า บาป ทำให้จิตดวงนี้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ อยู่ในวิถีจิต อยู่

ในกระแสจิต บาป แปลว่า ส่งถึงอบาย อกุศลชวนจิต คือ บาป **บาป** มาจาก **ปาปะ = ป + อป** ธาตุ แปลว่า ส่งถึงอบาย ถ้าบาปที่เราทำคือ โทสมูลจิต ก็จะส่งถึงนรก ถ้าทำด้วย โมหมูลจิต ก็ส่งถึงสัตว์เดรัจฉาน ถ้าโลภมูลจิต ก็ส่งถึงเปรต ถ้าทำด้วยทิฏฐิ มานะ ที่อยู่ในโลภะ ก็ส่งถึงอสูรกาย จิตนี้เรียกว่า อกุศลชวนจิต จะเป็นโลภชวนะ หรือโทสชวนะ ก็แล้วแต่ จะส่งเราไปถึงภพที่ไม่ดีต่างๆ

ขณะที่เรามีชีวิต บุญกับบาป ก็ส่งผลตลอดเวลา สลับกัน อันไหนมีโอกาสก่อนก็ส่งผลก่อน ทำไมเรารู้สึกสบาย คนนั้นก็ช่วยเหลือดี การงานก็ดีหมด อันนี้บุญกำลังส่งผลอยู่ ทำอะไรติดขัดหมดเลย ติดต่อก็ติดขัด คนงานก็ติดขัด เงินก็ติดขัด ทุกอย่างติดขัดไปหมด เกิดอะไรขึ้น ทั้งๆ ที่ข้อมูลอะไรทุกอย่างเราทำไว้ดีหมด บริหารดีหมด แต่ก็ติดขัดไปทุกเรื่อง นั่นเป็นเพราะ อกุศลวิบาก คือบาปกำลังส่งผล ทำให้เราติดขัดไปทุกอย่าง ทั้งๆ ที่ปัจจุบัน ทุกอย่างก็ดำเนินไปด้วยดีนะ แต่ทำไมติดขัดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เพราะว่าบาปส่งผลอยู่ อันไหนมีกำลังมากกว่าก็ส่งผลเลย

อกุศลในอดีตเรามองไม่เห็น กุศลในปัจจุบัน เราทำต่อเนื่องอย่าหยุดทำ อย่าหยุดทำกุศล อย่าหยุดทำดี ทำดีทางกาย ให้ทานก็ได้ รักษาศีลก็ได้ เจริญภาวนาก็ได้ กำหนดลมหายใจก็ได้ อันไหนก็ตามที่เป็นบุญเป็นกุศล กุศลมีหลายช่องทาง เวลาพูดทำจิตให้เป็นกุศล เวลาทำก็ทำด้วยจิตที่เป็นกุศล เวลาคิดก็คิดให้จิตเป็นกุศล เวลาจะทำอะไรก็ให้บุญกุศลเกิดขึ้น บาปที่รอส่งผลก็ไม่ได้โอกาส พอไม่ได้โอกาสไม่ได้ช่อง รอไปๆ หมดอายุ เรียกว่า **อโหสิกรรม** รอจะให้ผล แต่เราทำดีตลอด อกุศลก็ไม่มีโอกาสแทรก

หรือเราเจริญสติตลอด สติเกิดขึ้นตลอด บาปที่จะรอส่งผลอยู่ไม่มีโอกาสส่งผลแทรก ก็รอๆ นานเข้าหมดอายุ ก็เรียกว่า อโหสิกรรม รอเวลาจะให้ผล แต่ว่าเราทำความดีต่อเนื่อง ไม่เคยขาดเลย กุศลก็ทำ ศีลก็รักษา ภาวนาก็เจริญ เจริญสติอยู่เนืองๆ ไม่ได้ขาด โอกาสที่อกุศลจะแทรกเข้ามาในจิตไม่มี ถ้าอย่างนี้บาปที่รอจะส่งผลให้เราอยู่ก็ไม่ได้โอกาส รอไปๆ บุญก็ทำต่อเนื่อง ผลของบุญส่งผลต่อเนื่อง บาปไม่มีโอกาส ก็กลายเป็นอโหสิกรรม ต่อเนื่อง คือ ตื่นขึ้นมาแล้วมีสติสัมปชัญญะ หลับก็เรื่องของหลับไป เช่น พระองคุลีมาล ถ้าบาปส่งผล ท่านต้องไปชดใช้อีกกี่ชาติล่ะ ๙๙๙ ศพ ๑ ศพก็ต้องชดใช้ ๕๐๐ ชาติ ๙๙๙ ศพก็เป็นแสนชาติ แต่ว่าท่านบวชมาแล้วก็เจริญกุศลต่อเนื่อง ไม่มีจิตโทสะ สุดท้ายได้บรรลุ พอบรรลุเสร็จ บาปที่รอจะส่งผลมหาศาลก็กลายเป็นอโหสิกรรมไป

แต่ถ้าท่านฆ่ามารดาก็จบเลย บาปนี้เป็นอนันตริยกรรม ส่งผลก่อนไม่รอ ถ้าไม่ใช่อนันตริยกรรมชะลอได้ เพราะกุศลที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันมันเอาอยู่ เวลามีเคราะห์ มีทุกข์ มีโศก เขาแนะให้ไปถวายสังฆทาน ถวายสังฆทานอย่างเดียวไม่พอหรอก ทานด้วย ศีลด้วย ภาวนาด้วย แต่หมอดูเขาแนะให้ได้แค่นั้นแหละ มากกว่านี้ หมอดูที่เขารู้จักธรรมะ คุณไปรักษาศีลนะ ถ้ามากกว่าศีล คุณไปสวดมนต์ ทำสมาธิ ไปเจริญวิปัสสนานะ ถ้าเขาแนะได้ระดับนี้ แสดงว่าหมอดูคนนี้มีปัญญาที่จะเห็นช่องทางว่า บาปจะส่งผลช่วงไหน แต่โดยมากหมอดูทั้งหมด จะแนะให้ไปถวายสังฆทาน

ทำไมล่ะ ศีลก็ไม่รู้ ภาวนาก็ไม่รู้ เขาแนะได้แค่นั้น

ตรงนี้ให้เราเข้าใจเอง ทานก็สำคัญนะ ศีลก็สำคัญ ภาวนาก็สำคัญ เพราะบุญกุศลสูงขึ้นๆ สูงสุดคือ กุศลที่เป็นมรรคกุศลทั้ง ๔ คือกุศลสูงสุด เราให้กุศลเกิดขึ้นตามลำดับได้ นั่นคือการแก้ปัญหา ปิดโอกาสไม่ให้มาร ไม่ให้บาปมาส่งผล อันนั้นคือวิธีการ

๗. ถ้าเป็นจริงอย่างนั้น เราก็สามารถปั้นแต่งอนาคตในชาติหน้าได้จริงไหม?

ได้เลย เลือกเกิดได้เลยชาติหน้าจะไปไหน อยากเกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ให้บำเพ็ญจักรวรรดิวัตร ๑๒ ประการ อยากเกิดเป็นพระอินทร์ ให้บำเพ็ญวัตตบท ๗ ข้อ อยากเกิดเป็นเทวดาสวรรค์เลือกชั้นได้ ให้รักษาศีล ๘ อยากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ให้รักษาศีล ๕ อยากเกิดเป็นพรหม ให้ทำสมถะจนได้ฌาน ถ้าได้รูปฌานไปเกิดเป็นรูปพรหม ถ้าได้อรูปฌานไปเกิดเป็นอรูปพรหม ถ้าอยากไปนิพพาน ให้เจริญวิปัสสนา จนได้บรรลุมรรคผล ไปนิพพานได้

อนาคตเราวางแผนได้ว่าจะไปไหน แต่มนุษย์ไม่ได้วางแผน มนุษย์วางแผนแค่หาเงินหาทองมาดูแลขันธ์ ๕ แต่ชาติหน้าจะไปไหน ไม่สนใจหรอก สนใจชาตินี้ก่อน แต่ถ้ามองเห็นชาตินี้เราก็พอแล้วนะ ชาติหน้าเราจะไปไหนล่ะ เราไม่ต้องการไปนรก เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน อบาย ๔ เราไม่ต้องการไป ขั้นต่ำศีลเราต้องมี ถ้าอยากไปสวรรค์เลือกชั้นได้ ศีล ๘ เราต้องมี ถ้าไม่เอาศีล ๘ เอาแค่ศีล ๕ นี่แหละ เป็นเทวดาก็พอ เลี้ยงดูพ่อแม่ อ่อนน้อมถ่อมตน มีจิตอาสา ทำทานกุศลแค่นี้ก็ได้เกิดเป็นเทวดา

ชาติหน้า เราจะไปไหนบอกได้เลยว่า ปัจจุบันเราทำอะไรอยู่ สิ่งที่เรากระทำอยู่ ณ ปัจจุบันนั้นบอกถึงอนาคต ถ้านั่งๆ นอนๆ ไม่ทำอะไรเลย อนาคตล่ะไม่มีเงินใช้แน่นอน ถ้าปัจจุบันขยันหาขยันเก็บข้อมูล ขยันหาเงิน อนาคตก็รวยแน่นอน อนาคตจะเป็นอะไรดูที่ปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันไม่ทำอะไรเลย อนาคตก็ไม่ต้องดูหมอหรอก ถ้าขยันทำงาน นี่นั่นก็ทำ กุศลก็ทำ อนาคตจะเป็นอะไรล่ะ อนาคตบอกได้เลยว่าจะเป็นอะไร

อนาคตในชาตินี้ อนาคตในชาติต่อๆ ไป จนถึงพระนิพพาน เราสามารถวางแผนได้ด้วยการทำเหตุ ณ ปัจจุบัน เช่น พระโพธิสัตว์วางแผนสร้างบารมี เพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วางแผนยาวนานไหม? สั้นที่สุดคือ ๔ อสงไขย แสนมหากัป อันนั้นคือวางแผน ถ้า ๔ อสงไขยมันยาวนาน ขอเป็นมหาสาวกก็พอ ๒ อสงไขย ๒ อสงไขยก็ยาวนาน เอาแค่บรรลุพระอรหันต์ก็พอ ๑ อสงไขย ก็บำเพ็ญบารมีไปในลักษณะอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้อนาคตเราจะไปไหนบอกได้เลย ด้วยปัจจุบันที่เราทำอยู่

การเกิดดีที่สุด คือเกิดเป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์ถึงอายุจะสั้น ยุคนี้สูงสุดก็ ๑๐๐ ปี ๗๕ - ๑๐๐ ปี มนุษย์แค่ ๑๐๐ ปีจะดีตรงไหนล่ะ การเกิดเป็นมนุษย์ ทานก็ให้ได้ ศีลก็รักษาได้ ภาวนาก็เจริญได้ บารมีทั้ง ๑๐ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี ขันติบารมี วิริยะบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี อุเบกขาบารมี บารมีทั้ง ๑๐ มนุษย์ทำได้หมดเลย ถ้าเป็นเทวดาก็ทำไม่ได้ครบ กุศลกรรมบถ ๑๐ มนุษย์ก็ทำได้ทั้งหมด

อะไรก็ตาม ที่เป็นพื้นฐานคุณงามความดีที่จะไปยังภพภูมิต่างๆ มนุษย์ทำได้หมด ฉะนั้นเกิดเป็นมนุษย์ดีที่สุด แต่ขอให้เกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ และ เกิดในปฏิรูปเทศ ประเทศที่สมควร ถ้าไม่ได้เป็นสัมมาทิฏฐิ ไม่ได้เกิดในปฏิรูปเทศ

เกิดมามีเงินทองมากมายแต่ไม่รู้การสร้างบารมี ทำทานเป็นอย่างเดียว เอาเงินไปรักษาศีลได้ไหม ...ได้ ช่วงนี้จะไปรักษาอุโบสถเตรียมเสบียงไป ไปภาวนาได้ไหม...ได้ ช่วงนี้ เก็บเงินส่วนหนึ่งเพื่อ หลีกไปปฏิบัติธรรมสักเดือน สองเดือน

ถ้าใช้เงินเป็น อย่างต่ำสุด คือเอาเงินต่อเงิน ไปทำธุรกิจ ทำธุรกิจชาตินี้ ได้ชาตินี้เลย เอาเงิน ไปทำบุญล่ะก็ ธุรกิจชาติหน้า ธุรกิจข้ามชาติ ถ้า เอาเงินไปรักษาศีลสักระยะหนึ่ง ก็เอาเงินนี้ไปทำ ศีล เพื่อให้เกิดสวรรค์สมบัติ ถ้าเอาเงินไปเจริญ วิปัสสนาล่ะ ไปหาเงินและนำเงินนี้ ไปใช้ในการ ที่จะเดินทางไปเจริญวิปัสสนา อันนี้คือวางแผน ได้เลย

แต่ ณ ปัจจุบันเราวางแผนเอาเงินต่อเงิน เพื่อใช้เงินในชาตินี้ แต่เงินต่อเงินที่จะใช้ในชาติหน้า คิดกันน้อย แล้วเงินต่อเงินเพื่อให้เป็นศีล เพื่อให้ได้ รักษาศีล เกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา เราก็ไม่ได้ คิด ที่จะเอาเงินไปทำภาวนากุศล เราก็คิดกันน้อย เงินที่หาได้เราเลยได้ใช้ชาติเดียว ถ้าเราจะใช้ตั้งแต่ ชาตินี้จนถึงพระนิพพาน ฝังดินไว้ ใส่ปากงูเห่า ใช้หนี้เก่า ให้เขากู้ยืม ส่วนนี้ใช้ในครอบครัว ส่วนนี้ ใช้ส่วนตัว ส่วนนี้ให้ลูกให้หลาน ส่วนนี้ทำบุญทำกุศล พอบริหารได้ เงินเอามาดูแลรักษาชีวิต ไปไหน มาไหนมีคนคอยดูแลเราหมดเลย ดูแลรักษาชีวิต ในชาตินี้ เงินทำให้เรารักษาศีลเป็น ใช้เงินไปไหน ก็มีรักษาศีล ไปทำบุญไปดูวิธีการรักษาศีล เขาก็ แนะให้รักษาศีลเป็น เงินทำให้เราเจริญวิปัสสนาได้ รู้จักรูปนาม ที่ไหนเขามีปฏิบัติธรรม พิจารณา รูปนาม เจริญวิปัสสนา เราก็ใช้เงินนี้ไปถึงตรงนั้น เจริญวิปัสสนาได้ เงินของเราใช้สำหรับชาตินี้ ใช้สำหรับชาติหน้า ใช้สำหรับพระนิพพาน เราใช้ได้ หมด แสดงว่าเราบริหารจัดการเป็น บุญกับบาป ติดตามเราไปได้แน่นอน ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้ เงินใช้ได้ชาติเดียว คือนำมาบำเรอตัวเอง บำเรอ ญาติ แค่นี้แหละ อาจจะเสียภาษี อาจทำบุญบ้าง นิดๆ หน่อยๆ ได้ชาติหน้านิดหน่อยแต่ไปไม่ถึง พระนิพพาน

ทุกครั้งที่บริจาคอะไรก็แล้วแต่ ขอจงเป็น ปัจจัยแก่พระนิพพาน เงินที่เรามีอยู่จะเป็นปัจจัย ไปถึงพระนิพพาน ตั้งแต่ชาตินี้จนถึงพระนิพพาน อันนี้คือการวางแผนสำหรับชาติหน้า วางแผน ในเรื่องของ ทาน ศีล ภาวนา วางแผนได้ทั้งหมด คนที่วางแผนได้เก่งที่สุด คือ พระโพธิสัตว์ วางแผน ที่จะได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รอง ลงมาก็มหาสาวก วางแผนที่จะเป็นมหาสาวก รองลงมาก็พระอรหันต์ทั่วไป รองลงมาก็พระเจ้า จักรพรรดิ รองลงมาก็พระราชา ตามลำดับ คือจะ เป็นอะไร ชาตินี้วางแผนไว้เลยว่า ถ้าคุณทำอย่างนี้ สร้างเหตุปัจจัยแบบนี้ อนาคตชาติหน้า ชาติต่อไป จะเป็นอะไรวางแผนได้หมด

๘. ถ้าอยากจะไปนิพพานต้องเตรียมตัวอย่างไร?

ศีล สมาธิ ปัญญา คือโดยตรงเลย เสบียง มีหรือยัง ถ้าเสบียงยังไม่มี ก็ทานกุศล ทานกุศล ทำเพื่อเป็นเสบียงในการเดินทางไปถึงพระนิพพาน เสบียงมีแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลรักษาดีหรือยัง จตุปาริสุทธิศีล ๔ สมาธิ สมถกรรมฐาน ๔๐ วิธี ปัญญา คือวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน ๔ นั้น คือไปนิพพานง่ายๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ายังไม่ถึง นิพพานมีเสบียงไหม เสบียงคืออะไร ทาน ทาน เป็นเสบียงยังไงล่ะ ทานนี้ขอจงเป็นปัจจัยแก่ พระนิพพาน

ในขณะที่เรากำลังจะเดินทางไปนิพพาน เสบียงก็คือ อาหารสัปปายะ อาหารสะดวก คือเสบียงมีแล้ว อุตุสัปปายะ อาหารสัปปายะ เสนาสนสัปปายะ ทานกุศล และหลังจากนั้น

ปุคคลสัปปายะ ศีลกุศลมาแล้ว ศีลต้องจตุปาริสุทธิศีล ๔ ศีลบริสุทธิ์ ๔ ด้าน คือจุดเริ่มต้นเลย และศีลมีไตรสรณคมน์รองรับ จากนั้นสมาธิ คือ สมถกรรมฐาน ๔๐ วิธี วิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้า ๔๐ วิธีมากไปก็ลดเหลือ ๔ อย่าง เรียกว่า **จตุรารักขกรรมฐาน** (อารักขกรรมฐาน ๔ อย่าง) คือ **๑. พุทธานุสติ** คือ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า **๒. อสุภกรรมฐาน** คือ พิจารณาความไม่สวยไม่งามในร่างกาย **๓. มรณานุสติ** คือ นึกถึงความตาย ว่าความตายเป็นของแน่นอน ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน เราต้องตายแน่นอน ไม่มีใครหนีความตายไปพ้น แม้ตัวเราเองก็ต้องตาย ทำให้ใจเราเด็ดเดี่ยว **๔. เมตตากรรมฐาน** แผ่เมตตาให้ตัวเรา แผ่เมตตาให้พ่อแม่ แผ่เมตตาให้เพื่อน และก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ บริกรรมว่า *สัพเพ สัตตา...* พอแผ่เมตตาแล้ว จิตใจจะสงบมากๆ ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ในสติปัฏฐาน ๔ นั่นแหละ คือหนทางไปพระนิพพาน ๔ อย่าง พร้อมกันจะครบชุดเลย ศีลก็มี สมาธิก็มา ปัญญาก็เกิด ศีล คือ จตุปาริสุทธิศีล สมาธิ คือ อารักขกรรมฐาน ๔ ปัญญา คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นคือทางไปสู่พระนิพพานโดยตรง การจะไปถึงเป้าหมายปลายทางขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมก็ไปถึง ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อมก็อีกหลายภพหลายชาติ เหมือนจะไปเชียงใหม่ เมื่อก่อนต้องนั่งรถ ๑๓ ชั่วโมง ตอนนี้รถไฟความเร็วสูงเริ่มจะมาแล้วนะ เร็วกว่านั้น นั่งเครื่องบินชั่วโมงเดียว เครื่องบินที่เร็วกว่าชั่วโมงเดียว ๓๐ นาทีมีไหม ก็มี เหตุปัจจัยที่ส่งไปแรงพอไหม ถ้าแรงพอก็ถึงเร็ว ถ้าจะอยากไปพระนิพพาน ก็ต้องสร้างเหตุปัจจัยให้พร้อม จิตใจต้องเด็ดเดี่ยว ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมผลเกิดขึ้นแน่นอน ถ้าเหตุไม่พร้อม ผลก็ยังไม่เกิด

เราหวังผลคือพระนิพพาน แต่เหตุปัจจัยเราสร้างไม่พร้อม ผลก็ยังไม่เกิด แค่นั้นเอง ถ้าเหตุปัจจัยเราพร้อมแล้วอะไรอีก กาลเวลา กาลเวลาได้ไหม...ได้ มะม่วงแก่แล้วยังไม่สุก รอเวลา ถ้าให้สุกวันนี้ก็บ่มแก๊ส แต่บ่มแก๊สไม่หวานนะ ถ้าสุกธรรมชาติจะหวานนะ รอกาลเวลาได้ไหม รออีกสักอาทิตย์หนึ่ง อย่างผลไม้บางอย่างเด็ดมาอย่าเพิ่งทานนะ ให้ลืมต้นก่อน สุกแล้วทำไมไม่ให้ทานทันทีล่ะ ถ้ายังไม่ลืมต้นยังเปรี้ยว แต่พอลืมต้นแล้ว หวาน กาลเวลายังมีอยู่ ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมและกาลเวลามาเสริมครบ ถึงพระนิพพานแน่นอน หวังผลต้องสร้างเหตุ

อย่างคนที่ให้ทานให้หมดตัวเลยนั้น เขาเรียกว่าถ้าตัวเองยังไม่ได้ ก็ยังไม่ถูกวิธี จริงๆ ควรให้ตัวเราก่อน ให้คนใกล้ๆ เรา แล้วก็ให้ประเทศชาติ ให้พระศาสนา ให้เพื่อดูแลขันธ์ ๕ ให้เพื่อตอบแทนบุญคุณ ให้เพื่อบูชาคุณ ให้เพื่อสร้างเหตุปัจจัยให้ลูกให้หลาน ให้เพื่อสละกิเลส ส่วนการให้อย่างที่เรียกว่าให้หมดตัวนั้น ต้องดูว่าเขายังมีกิเลสอยู่ไหม ถ้าเขาไปนิพพานก็จบ ไม่มีปัญหา แต่ถ้าให้แล้วยังมีกิเลสอยู่ การให้ของเขาให้เพื่ออะไร ให้เพื่ออยากให้คนรู้ว่าเขาให้หมดตัวก็ไม่ใช่ แต่เขาให้ไปเท่าไรก็แล้วแต่ มัจฉริยะความตระหนี่ โลภะความโลภ ได้ออกจากใจของเขาร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง ถ้าตัดกิเลส ตัดมัจฉริยะ ความตระหนี่ กับโลภะความโลภออกจากใจได้พร้อมกับการให้ ให้อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าให้เพื่อละกิเลส

การให้ขึ้นอยู่กับว่า ให้เพื่ออะไร ให้เพื่อตอบแทนบุญคุณ เพื่อบูชาคุณ ให้เพื่อเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน ให้เพื่อละกิเลส ให้แบบไหนเป็นการให้สูงสุด ให้เพื่อละกิเลส ถ้าให้อย่างนั้นไม่จำเป็นต้องหมดตัว เพราะอะไร ขันธ์ ๕ ของเรายังต้องดูแล ยังต้องดำเนินต่อไปเพื่อบำเพ็ญบารมีให้บรรลุ ถ้าให้หมดไม่มีใช้ แล้วจะเอาขันธ์ ๕ ที่ไหนเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาล่ะ จบแค่

ตรงนี้ ถ้าเราให้เสร็จ บรรลุนิพพานเลยก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าให้หมดแล้วยังไม่บรรลุ ยังไม่นิพพาน ยังต้องกิน ยังต้องอยู่ ต้องอะไรอีกก็เรียกว่าไม่ฉลาดในการให้

ต้องพิจารณาว่าการให้ ให้เพื่ออะไร ให้แบบสงเคราะห์ ให้แบบอนุเคราะห์ ให้แบบตอบแทนบุญคุณ ให้แบบบูชาคุณ ให้เพื่อละกิเลส ให้แบบสงเคราะห์ ให้คนยากคนจน ให้แบบอนุเคราะห์ให้ลูกให้หลานเรียนหนังสือ ให้ตอบแทนบุญคุณให้พ่อให้แม่ ให้แบบบูชาคุณคนที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ หรือบูชาคุณคือศีล เป็นต้น ให้เพื่อละกิเลส ให้เพื่อทำลายโลภะ ความโลภ มัจฉริยะ ความตระหนี่

การให้ ๕ อย่างนี้ ถ้าชัดเจน ก็ไม่จำเป็นต้องให้จนหมดเนื้อหมดตัว ให้พอสมควร ให้พอประมาณ ฉลาดในการให้ ให้แล้วทุกคนไม่เดือดร้อน แต่การให้ที่สูงสุด คือ การละกิเลส ทำลายกิเลส เป็นการให้ที่ถูกต้อง

๙. กรณีคนป่วยระยะสุดท้าย ที่ป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่หมดทางรักษา เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ท่านอาจารย์ มีคำแนะนำในการทำใจกับโรคร้าย และความตายอย่างไร?

จริงๆ แล้วโรคร้ายและความตาย ถ้าไปนึกถึงไปเห็น ไปดูอย่างเดียว จิตใจอาจห่อเหี่ยว นึกถึงกุศล กุศลอะไรล่ะ กำลังเจ็บกำลังปวดอยู่ เราปวด มะเร็งกินเนื้อเรา เราปวด เนื้อก็เป็นรูป มะเร็งที่กัดกินก็เป็นรูป ตัวที่รู้สึกปวดเป็นนาม มีแค่รูปแค่นามเท่านั้นกำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตัวปวดเป็นเวทนานะ เป็นทุกขเวทนา ทุกขเวทนาเป็นนาม ตัวที่แสดงอาการปวดเป็นรูป ตัวที่ไปรู้สึกปวดเป็นนาม ใครปวดล่ะ ก็แค่รูปแค่นาม พอเราหายไป นั่นคือคนป่วยระยะสุดท้าย หนึ่งช่วยเขาได้ทำทานคือ เอาของให้เขาไปถวายสังฆทาน เอาบาตรเอาจีวรไปให้ถวายสังฆทาน นึกถึงทานกุศลนะ ถวายบาตรจีวร ขอจงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน ช่วยเขาได้ศีลรับศีลนะ ดีที่สุดอยู่บนเตียงถ้าจากโลกนี้ไปมีศีล ไปสู่สุคติแน่นอน ให้เขาสมาทานศีล ช่วยเขาภาวนาก็เจริญอสุภภาวนา ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีโรค เป็นต้น วิปัสสนาภาวนา ร่างกายที่นอนป่วยอยู่เป็นรูปนะ จิตใจที่รู้สึกปวดเป็นนามนะ หรืออาการปวดเป็นนามนะ ที่รู้สึกปวดเป็นนามนะ นามรู้นามนะ ก็มีแค่รูปแค่นาม

ถ้าเจริญวิปัสสนาได้ในขณะเจ็บป่วยอยู่ ก่อนสิ้นลมหายใจ มีสิทธิ์บรรลุและนิพพานไปเลย เรียกว่า **ชีวิตสมสีสี** บรรลุปุ๊บนิพพานปั๊บ แต่ต้องได้วิปัสสนา ถ้าให้ทานถวายสังฆทานก่อนจากไป ศีลได้รักษา อย่างน้อยไปสู่สุคติแน่นอนเพราะได้ศีล ได้สมถภาวนา ถ้าได้ฌานก็มีสิทธิ์ไปเกิดเป็นพรหม ถ้าได้วิปัสสนาภาวนา ก็มีสิทธิ์บรรลุแล้วไปนิพพาน เรียกว่า ชีวิตสมสีสี

คนป่วยติดเตียงนี่ อาตมาเคยไปช่วย ไปรับสังฆทานให้ พอรับสังฆทานเสร็จบอกให้ญาติๆ และคนป่วยรับศีล พอรับศีลเสร็จให้กรรมฐานกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และสวดพระปริตรให้ หลังจากนั้นพอได้พระปริตรซึ่งเป็นสมถะแล้ว ชื่นใจขึ้นมาแล้ว ให้เขาเจริญวิปัสสนา ทั้งรูปทั้งนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เจริญไตรลักษณ์ พิจารณารูปนามได้ นี่คือคนป่วยติดเตียงเราจะให้อะไรเขา ถ้าให้เขาถวายสังฆทานก็ได้ครั้งเดียว ให้เขารักษาศีลก็ตลอดชีวิตของเขา ถ้าให้เขาภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนาจะช่วยคนป่วยได้ดีที่สุด

สำหรับคนป่วยติดเตียง บางทีทดลองดูให้เขาเจริญอานาปานสติ และสวดพระปริตร ให้ลองดู

ประมาณ ๑๐ กว่าคน ก็หายกลับบ้าน ถ้าตายในขณะที่สวด จิตเขาจะผ่องใสมาก เกิดปีติและจากโลกนี้ไป ไปไหนล่ะ จิตเกาะอยู่กับกุศลก็ไปสุคติแน่นอน แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาล่ะ สวดก็ผ่านมาแล้ว เจริญวิปัสสนา ขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอย่างนี้เอง สภาพของทุกข์เป็นแบบนี้ ทนได้ยาก บีบคั้น แผดเผา ปรุงแต่ง แปรปรวน ถ้าพิจารณาทุกข์จะเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ถ้าเขาเจริญวิปัสสนาได้ ผู้ป่วยติดเตียงดีที่สุด แต่สักกี่คนที่จะแนะนำเขาได้ มีน้อยคนมาก แล้วคนที่จะรู้ ทีแรกเลยวิปัสสนาเขายังไม่รับ ให้ถวายสังฆทานก่อน ได้ทำทานแล้ว รักษาศีลนะ สมาทานศีลนะ มีศีลแล้ว กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พุทโธนะ อยู่กับลมหายใจเสร็จแล้วฟังบทสวดนะ บทแผ่เมตตา บทนั้นบทนี้ เริ่มเกิดปีติขึ้น

สุดท้าย ถ้าเขาจะจากโลกนี้ไป ให้เจริญวิปัสสนานะ ให้พิจารณาไตรลักษณ์ เขาจะไม่ทุรนทุราย และไปด้วยอาการอันสงบ เขาเห็นว่ารูปนามหรือร่างกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สำหรับผู้ป่วยติดเตียง ดีที่สุดคือ ภาวนากุศล แต่ถ้ายังไม่ถึงภาวนากุศลก็ศีลกุศล ถ้ายังไม่ถึงศีลกุศลก็ทานกุศล ถ้านอนอยู่เฉยๆ อาจจะตายด้วยโมหะ มองเหม่อลอยแล้วก็จากโลกนี้ไป ตายด้วยโมหะไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ตายด้วยความห่วงอาลัยลูกหลาน ไปเกิดเป็นเปรต ตายด้วยความเจ็บปวดทรมานไปลงนรก แต่ถ้ามีศีลกุศล สวรรค์แน่นอน ถ้ามีภาวนากุศลถ้าไม่ไปถึงนิพพาน หรือไม่ก็บรรลุมรรคผล หรือได้ฌาน อย่างน้อยก็ได้เป็นมนุษย์

คนที่นอนเป็นผัก ร่างกายเขากระดุกกระดิกไม่ได้แต่ใจเขารับรู้อยู่ เท่าที่ไปสัมผัสดูใจรับรู้อยู่ ใจรับรู้เสร็จแล้ว ร่างกายกระดุกกระดิกไม่ได้ นอนเป็นผักเป็นปลาอยู่ ลองไปคุย ไปสวดมนต์ไปให้กรรมฐาน คุยไปคุยมา ลองให้เขาสื่อสารดู เขาสื่อสารได้จริงๆ ปกติเขานอนนิ่งอยู่ คนที่จะจากโลกนี้ไปนิ่งมาแล้ว ๒ วัน ไม่ขยับอะไรเลย ทุกอย่างก็รอที่จะดับอย่างเดียว ให้เช็คดูเขารับรู้ไหม เราทำอะไรให้ ก็ให้ญาติๆ ถวายสังฆทาน แล้วก็รับศีล โยมนอนนิ่งอยู่อย่างนี้ ถ้าได้ยินอาตมามาสวดมนต์แผ่เมตตาให้ ลองลืมตามาดูสักหน่อย ฝืนลืมตามาดูนะ หายใจเข้าลึกๆ แล้วลองลืมตามาดู หลับตานิ่งมา ๒ วันแล้ว ตาบวมปิดหมดแล้ว ลองสวดไปเรียกเขาลืมตาขึ้นมา สักครึ่งชั่วโมง เขาลืมตามาได้จริงๆ ประเด็นแรก ลืมตามาเห็นแล้ว สวดมนต์ให้ต่อ คุยไปต่อสวดมนต์ให้ต่อ ลองขยับแข้งขยับขานิดหนึ่ง เขาฝืนขยับให้ดูจนได้ เขานิ่งมา ๒ วันไม่ขยับไม่อะไรเลย อันนี้คือทดลองดู

คนหนึ่งเป็นเจ้าชายนิทรา โยมไม่มีอะไรดีกว่านี้ที่จะช่วยลูกแล้วนะ ลูกเป็นเจ้าชายนิทรา ไปจับมือลูกแล้วก็สวดกรณียเมตตสูตรให้กับลูก มือก็บีบและก็สวดให้ทุกวันๆ ไม่ถึงเดือน ลูกที่นอนนิ่งอยู่ลุกขึ้นมาสื่อสารได้ ปัจจุบันขยับได้ดีขึ้นๆ เริ่มเดินได้ ให้ซีดีบทสวดไปรู้สึกว่าพอได้สวดตาม ตอนแรกเขาไม่รู้เลย ตอนนี้เมตตสูตรที่อาตมาสวดทำนองเขาสวดได้หมด สื่อสารได้ จากที่เขานอนเป็นเจ้าชายนิทราอยู่ บางทีเราเห็นว่าเขาไม่มีสภาพที่จะรับรู้นะ ลองสวดให้เขาฟังซิเขารับรู้อยู่ พอจิตเขาเบิกบาน ร่างกายเริ่ม

แข็งแรงขึ้นๆ เริ่มขยับ สุดท้ายก็เริ่มเดิน เห็นว่าสิ่งนี้คนป่วยติดเตียง ให้ศีล ให้กรรมฐาน สวดมนต์ให้ เขาได้รับพลัง หลายคนลุกขึ้นมานั่งได้เลย

มีคนหนึ่งนอนติดเตียงมา ๒ ปี พอให้ศีล ให้กรรมฐาน และสวดให้ก็ลุกขึ้นมานั่งคุย พอลุกได้ดีใจ เข้าไปในห้อง ไปหาของมาถวายพระ อาตมาบอกไม่ต้องถวายหรอก ลุกขึ้นได้ขนาดนี้ ไม่ให้ถวายจะทำยังไงเนี่ย พระก็ไม่ได้นิมนต์มา พระมาด้วยเมตตามาเยี่ยม ให้ศีล ให้กรรมฐาน สวดมนต์ให้ฟัง ชวนคุยธรรมะ จากนอนอยู่ติดเตียงมา ๒ ปี ลุกขึ้นได้ นั่งได้ ก็ดีใจแล้ว คนป่วยติดเตียงถ้าพระเข้าไปช่วยเหลือมากๆ จะดีมาก ตอนหลังก็มีกลุ่มคิลานธรรมเข้าไปช่วยเยี่ยม แต่ถือว่ายังน้อยอยู่ ถ้ามีพระที่ทำหน้าที่นี้มากๆ ก็จะดี

เมื่อก่อนอาตมาเคยไปทำที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อ ๒๐ ปีที่ผ่านมาเคยทำแล้ว และก็เห็นผลแต่ว่าพระน้อยมาก ตอนนี้คนก็เริ่มทำเป็น ตอนนี้มีพระมากขึ้น แต่มากยังไงก็ยังไม่ถึง ๑,๐๐๐ รูปหรอก ถ้าอย่างน้อยมีสัก ๑,๐๐๐ รูป หรือโรงพยาบาลละ ๑ รูป คอยให้กรรมฐานกับผู้ป่วยติดเตียงจะดีที่สุด เพราะอะไร ถ้าเขายังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างน้อยก็มีศีลไปสู่สุคติแน่นอน ทำบุญกุศลคอยช่วยเหลือ ทำให้เขาลุกขึ้นมาได้ร้อยหนึ่งประมาณ ๑๐ - ๑๓ คน ที่นอนหมดสภาพแล้ว ร้อยละสิบ ก็โอเคนะ จากที่หมดหวังแล้วหลายคนที่หมดหวังพอไปทดลองดูก็ฟื้นขึ้นมานะ

เด็กคนหนึ่ง เรียนธรรมศาสตร์ ขับมอเตอร์ไซค์จากกรุงเทพ ไปเรียนธรรมศาสตร์ รังสิต ถูกรถ ๑๘ ล้อดูดเข้าไปทั้งคนทั้งรถแบนหมด อยู่ห้องไอซียู อาตมาสวดให้จากอินเดีย โยมบอกว่าลูกชายถูกรถ ๑๘ ล้อดูดเข้าไป ทั้งรถทั้งคนแบนหมด ตอนนี้ยังไม่ฟื้น เดี๋ยวสวดให้ อาตมาสวดจากอินเดียผ่านไอแพด ผ่านไลน์นี่แหละเปิดเข้าไปในห้องไอซียู แล้วเขาฟื้นขึ้นมา ถ้าหายแล้วจะบวชรักษาอีก ๓ - ๔ เดือนหาย หายแล้วมาบวชที่นี่ ตอนนี้กลับไปเรียนหนังสือต่อปกติ ถามว่า ๑๘ ล้อทับขนาดนั้นทำไมรอด กุศลยังมีอยู่ แต่ดูสภาพแล้วรถก็เละหมด คนก็แบนหมดแต่รอดได้ กุศลต่อกุศล ทุกสิ่งทุกอย่างก็เกิดขึ้นได้

เพราะฉะนั้น คนป่วยระยะสุดท้าย ป่วยติดเตียง ถ้ามีพระหรือมีใครก็ตามที่เข้าใจเรื่องทาน ศีล ภาวนา ไปช่วยได้จะดีที่สุด

๑๐. หากเราต้องเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย ที่หมดทางรักษา ใกล้ตายเราควรทำใจอย่างไร? และปฏิบัติตัวอย่างไร? เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยมีจิตใจเศร้าหมอง และไม่หวาดกลัวไม่หวาดหวั่นต่อความตายนั้น

คนดูแลก็ทำใจเหมือนกัน คือให้คนที่ดูแลคนป่วยรับศีลด้วย ทำสมาธิด้วย เจริญภาวนาด้วย สวดมนต์ให้คนป่วยฟัง สวดมนต์ไป อ่านธรรมะให้ฟังเขาก็ทำใจได้ อาตมาไปเห็นญาติๆ คนป่วย แม่กำลังจะเสีย ลูก ๗-๘ คน ร้องไห้กันเต็มห้องเลย โยม... เดี๋ยวอาตมามาช่วย มีอะไรถวายสังฆทาน โยมทุกคนรับศีลนะ รับศีลเสร็จโยมพาแม่ภาวนานะ อาตมาจะนำสวดมนต์ให้ จากที่เขาร้องๆ อยู่ก็ดีใจ แม่จะจากไปพระมาส่ง พระมาส่งแม่ไปสู่สุคติประเด็นหนึ่ง เขาได้ฟังเทศน์ ฟังบทสวด ได้ทำกรรมฐานใจก็สงบพร้อมกับคนป่วย

ธรรมะอย่างเดียวที่เข้าไปช่วย ทั้งคนป่วย ทั้งญาติที่กำลังร้องห่มร้องไห้อยู่ในห้องไอซียู ก็นิ่งและวางใจได้ ทำให้จิตเป็นกุศล สำคัญที่สุด ทั้งผู้ดูแลและผู้ป่วยใช้ธรรมะอย่างเดียวกันพร้อมกันไปเลย พ

พ่อเล่าให้ฟัง*

...สมเด็จฯ ท่านเคยรับสั่งนานมาแล้วอย่างน้อยสิบปี รับสั่งว่า "แม่นี่น่ะ เกิดมานานแล้ว ก็แก่มากแล้ว" ตอนนั้นแก่มากคือ ๘๐ กว่า ก็นับว่าแก่ แต่ทูลว่า "แก่อย่างนี้ดี ยิ่งแก่ยิ่งดี เพราะว่าลูกหลานนี่น่ะ ถ้าพ่อหรือแม่แก่ ก็เป็นกำลังใจสำหรับลูกหลาน ว่าเรามีแม่ที่อายุยืน เราก็คงอายุยืนเหมือนกัน มีแม่ที่แข็งแรง เราก็คงแข็งแรงเหมือนกัน" ก็เลยทูลว่า "แม่ต้องรักษาตัว ทูลว่าแม่ต้องเสวย เพราะตอนนั้นเสวยนิดเดียว ก็บอกว่าอิ่มแล้ว" ท่านก็ผอมลงทุกที หมดแรง ไม่หิว แล้วก็รับสั่งว่า "แก่แล้วจะอยู่ทำไม" ก็ทูลว่า "อยู่สิเป็นประโยชน์ เป็นกำลังใจสำหรับลูกหลาน" และนอกจากนี้ท่านรับสั่งว่า "เวลาไปที่เขื่อนหรือที่ไหน ทำให้คนเขาเดือดร้อน ต้องมาเฝ้า" เลยทูลว่า "ขอรับรองว่าเจ้าหน้าที่ เขายินดี ทรงเป็นกำลังใจให้เขา" เขาถึงเรียกท่านว่า สมเด็จย่า ในที่สุดทรงฟัง แล้วเริ่มเสวย ก็แข็งแรงขึ้น ทรงแข็งแรงขึ้นเป็นลำดับ

จนถึงคราวที่ประชวรเมื่อ ๔ ปีที่แล้ว ต้องเสด็จประทับโรงพยาบาล ก็ไปเฝ้าเกือบทุกวัน เมื่อ ๔ ปีนั้นกำลังสร้าง อนุสาวรีย์สมเด็จพระสุริโยทัย วันหนึ่ง ทำพิธีวางศิลาฤกษ์ เสร็จแล้วก็รีบวิ่งรถ ไปเฝ้าที่โรงพยาบาลศิริราช ก็พอดีทันเวลาเสวย ท่านรับสั่งว่า "อ้า! ตะกี้อยู่ที่โน่น มาแล้วหรือ" ก็บอกว่ามาแล้ว ก็ถวายให้เสวย เสวยก็ทรงแข็งแรงขึ้น จนกระทั่งอยู่อีก ๔ ปี เป็นกำไรที่ได้

ท่านเข้าพระทัยแล้วว่ายิ่งแก่ยิ่งดี สำหรับแม่หรือใครๆ ที่เรานับถือ เรารัก ถ้าผู้นั้นอายุมาก และโดยเฉพาะอย่างท่าน ถ้าท่านทรงแข็งแรง ท่านรับสั่งรู้เรื่อง ทำงานอะไรๆ ได้ ก็มีประโยชน์ ท่านทรงมีประโยชน์ เมื่อสวรรคต ก็ทำตามที่ท่านรับสั่งไว้ว่า "**แม่แก่แล้ว จะตายเมื่อไหร่ก็ได้ ตายแล้ว ห้ามร้องไห้ ไม่ให้ร้องไห้ เพราะเป็นของธรรมดา คนเราก็ต้องตาย**" แต่ว่าตอนหลังนี้ ที่เห็นท่านทรุดลง ทรุดลง ก็รู้สึกว่าท่านจะอยู่ไม่ได้ แต่ก็ไม่อยากให้ท่านสิ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อสิ้นก็เป็นของธรรมดา ที่เราอาลัย เป็นของธรรมดาเหมือนกัน

*พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ตรัสถึงสมเด็จย่า (สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี) เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๘ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต

คิดถึงพ่อ

อาลัยพ่อหลวง

พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย

พระเอยพระภูมินทร์ ร่มฟ้าดินทุกแดนดอน
เพราะธรรมแห่งภูธร ที่ทรงธารซึ่งถิ่นไทย
เป็น “พลังแห่งโลกหล้า” สมสมญาอันยิ่งใหญ่
เดือนปีที่เป็นไป คือทิพย์ไท้ท่านคุ้มครอง
ปีทิพย์คือปีธรรม ประพฤตินำสุขเนืองนอง
ปีธรรมคือปีทอง ไทยทั้งผองผาสุกสม
เจ็ดสิบปีที่ทรงราชย์ ประชาชาติประชันชม
สยามรัฐสวัสดิ์รมย์ ด้วยศูนย์รวมอันร่มเย็น
ยามใดที่ไทยเดือด ถึงหลั่งเลือดด้วยร้อยเข็ญ
ทรงดับให้กลับเย็น ที่แก่งแย่งกลับนิยม
ยามภัยพิบัติเบียน จำจนเจียนจวนจ่อมจม
ทรงเสกชีวิตซม ให้กลับฟื้นขึ้นยืนตน
ถิ่นโหยระหายหิว ที่เหือดแห้งทุกแห่งหน
ย่อมชื้นด้วยหยาดชล ที่ทรงชุบให้ฉ่ำทรวง
คือธารเมตตาธรรม อันลึกล้ำทะเลหลวง
เอิบอาบกำซาบปวง ทุกลมปราณด้วยปรานี
แผ่ผายข่ายการุณย์ เบิกบัวบุญพระบารมี
คุ้มครองป้องธาตรี ให้บานชื่นรื่นเริงชนม์
ทศธรรมล้ำสถิต ทศทิศไร้ทุกข์ทน
พระเดชอดุลย์ดล ทั้งสากลจึงเกริกไกร
นารายณ์ทรงสุบรรณ เผ่นผายผันผลาญพาลภัย
เฉกองค์พระทรงชัย ทรงครองไทยด้วยทรงธรรม์
แรงรักแห่งทวยราษฎร์ ประหนึ่งภาชน์สุพรรณพรรณ
เอ่ยวากย์ถวายวัณน์ คือโกสุมอันโสภา
ศีลสัตย์คือสายสร้อย บรรจงร้อยเป็นมาลา
ถวายแทบพระบาทา บูชาคุณพระจอมคน
จงพระเสวยสวัสดิ์ พูนพิพัฒน์ผองศุภผล
พระหทัยไกลกังวล ทุกทิพาราตรีกาล
พระประสงค์ทุกสิ่งเสร็จ แม้สรรเพชญพระโพธิญาณ
ดำรงรัชย์ชัชวาล ดั่งเวียงสวรรค์นิรันดร์เทอญฯ

รอยพระบาทที่ยาตรา

ภาพและเรื่องโดย นภันต์ เสวิกุล

เมื่อถามถึงเบื้องหลังภาพพระบรมฉายาลักษณ์ที่พระองค์ประทับยืนถือแผนที่โดยมีฉากหลังเป็นภูเขา (ภาพปกเสาร์สวัสดีฉบับนี้) ซึ่งมีการแชร์กันเป็นจำนวนมาก นภันต์เล่าถึงเหตุการณ์ในวันนั้นว่า

"รูปนั้นเป็นวันเสด็จฯ บ้านแกน้อย ที่จริงอยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองเชียงใหม่เลย ขับรถชั่วโมงกว่าๆ ก็ถึงแล้ว แต่วันนั้นเราขับรถไปสี่ห้าชั่วโมงกว่าจะถึง พระองค์เสด็จฯ มากับเฮลิคอปเตอร์ เราไปยืนรอก่อน โอ้โห...ตัวละลาย เพราะว่าข้างหน้าคือฝุ่นแดงอันมหาศาล ทั้งภูเขาไม่มีต้นไม้เลย มีแต่ความแห้งแล้ง ตรงที่พระองค์เสด็จฯ เป็นบ้านมูเซอแดง แล้วก็เป็นโรงเรียน

ระหว่างที่พระองค์ท่านประทับกับราษฎร ผมยืนอยู่ห่างสักประมาณสิบเมตร ถ่ายรูปพระองค์เสร็จก็ยืนคอยอยู่เฉยๆ ปรากฏว่ามีลมหมุนฟรืด...ดินแดงก็วนขึ้นมาแล้วก็ไปคลุมพระองค์ท่าน จนกระทั่งแผนที่หลุดไปจากพระหัตถ์ข้างหนึ่ง พระองค์ก็ทรงตะปบ ก็เห็นว่าฝุ่นเข้าพระพักตร์ ทุกคนก็ตกใจ พอฝุ่นจางหน่อย **ตอนนั้นพระองค์ท่านทรงถอดฉลองพระเนตรออกแล้วทรงเช็ดพระเนตร แล้วทรงกางแผนที่ใหม่ ทรงงานต่อ** เราร้องไห้เลย ร้องไห้เพราะว่าพระองค์ไม่ต้องมาอย่างนี้ก็ได้ เป็นภาพที่ตัวเองประทับใจมากๆ

หลังจากนั้นอีกสามสิบปีถัดมา ผมไปที่นั่นอีกครั้ง มันเป็นอะไรที่ช็อค เพราะว่า**จากภูเขาหลายลูกที่เป็นทะเลทรายในวันนั้น วันนี้มันเขียวไปหมด** บ้านแกน้อยก็เป็นโครงการหลวงที่ทำรายได้สูงมาก

ต่อมาเมื่อประมาณสามปีที่แล้ว เนื่องจากผมจบมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทางคณะสื่อสารมวลชนก็มาขอหนังสือผมเล่มหนึ่ง ชื่อ 'ย่างพระบาทที่ยาตรา' เอาไปเป็นคอนเซ็ปต์ในการทำงานถวายฯ ผมก็เลือกรูปหนึ่งที่ชอบมาก คือรูปนี้ แล้วให้เขาไปออกแบบมาอีกที ก็ทำออกมาเป็นอย่างที่เห็น เดิมรูปที่ผมถ่าย ข้างหลังเป็นภูเขาก่อนทรงงาน แต่รูปที่ทำออกมา ใช้ภาพภูเขาหลังทรงงานเป็นฉากหลังแทน

หลังวันเสด็จสวรรคต เช้าวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๙ ผมก็โพสต์รูปนี้ ซึ่งเป็นรูปที่อยู่ในคอมพิวเตอร์ เขียนเจ็ดบรรทัด เล่าให้ฟังว่าตัวเองเห็นอะไรวันนั้น ไม่คิดว่ามันจะถูกแพร่หลายไปมากมาย แสดงว่าคนสมัยนี้เขาก็อยากที่จะเข้าใจอะไร

ที่สิบบรรทัด”

ในวันที่ทราบข่าวว่าพระองค์เสด็จสวรรคต เขาบอกว่าในความโศกเศร้าเสียใจ คือคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเองว่า จะทำงานเพื่อเผยแพร่พระราชกรณียกิจให้มากขึ้น

“รู้สึกเสียใจว่าเรามีเวลาตั้งมากมายที่น่าจะทำอย่างนี้ให้กับเด็กสมัยนี้ ผู้คนสมัยนี้จะได้เข้าใจพระองค์ท่าน เพราะแม้กระทั่งลูกผมก็ไม่เคยเห็นพระเจ้าอยู่หัว นอกจากเห็นในโทรทัศน์ ผมก็สัญญากับตัวเองว่าจะทำมากขึ้น”

เหตุผลไม่ใช่เพราะพระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ แต่ทรงเป็นยิ่งกว่าพระมหากษัตริย์

“มีหลายครั้งที่ผมไปถ่ายภาพพระองค์ท่านแล้วเห็นพระองค์ประทับราบอยู่กับพื้น หัวเข่าเปื้อนทรายเต็มไปหมด ผมเคยยกกล้องขึ้นถ่ายรูปเมื่อพระองค์ประทับบนบัลลังก์ในวันฉัตรมงคล พอเห็นภาพอย่างนี้เมื่อไหร่ผมก็น้ำตาไหล คือ**ทำไมพระองค์ต้องมาทำอย่างนี้** ทรงงานทุกวันตีสามตีสี่ พระองค์ก็ยังทรงงาน พระองค์เสด็จฯ เยี่ยมราษฎรทุกวัน ๑๑ โมงเช้า กลับมาได้เสวยพระกระยาหารค่ำตอนสี่ทุ่ม เป็นเราก็อยู่ไม่ได้ ไม่มีทาง แต่พระองค์ทรงทำได้ด้วยความเต็มพระราชหฤทัย

โครงการของพระองค์สี่พันกว่าโครงการ ทรงติดตามความคืบหน้าทุกโครงการด้วยพระองค์เอง แล้วโครงการเหล่านั้นก็ได้เดินทางไปสู่ความสำเร็จ ทุกโครงการด้วยพระองค์เอง ทรงคิดได้อย่างไร ทรงทำได้อย่างไร คนธรรมดาทำไม่ได้ ไม่มีวัน

ในฐานะช่างภาพบางครั้งก็สงสัยว่าพระองค์ท่านทรงถ่ายอะไร บางทีแอบ แอบเลยล่ะ แอบไปยืนข้างหลังว่าพระองค์ทรงถ่ายอะไร คือพระองค์ท่านทรงยกกล้องมาแต่ละครั้งทรงถ่ายของไม่ดีทั้งนั้น ดินแดงแห้งผาก รากไม้ ต้นไม้ล้ม พระองค์ทรงถ่ายภาพเหล่านี้ แต่อีกสิบปีกลับไปดูสิ ตรงนั้นจะกลายเป็นอ่างเก็บน้ำใหญ่ พระองค์ท่านทรงถ่ายไปต้องคิดไปด้วยแน่ๆ ว่าจะเอาไปทำอะไร เพราะฉะนั้นสิ่งที่ได้มาจากรูปของพระองค์ก็คือชีวิต”

ในฐานะช่างภาพที่มีโอกาสได้ตามเสด็จฯ และซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ข่าวการเสด็จสวรรคตจึงเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตเช่นเดียวกับพสกนิกรทั่วไป

“ตั้งแต่เสด็จสววรคตก็ร้องไห้ใหญ่ๆ สักสองครั้ง มันเหมือนน้ำตาตกในมั้ง ทุกวันนี้ตื่นเช้ามาก็ยังถามตัวเองว่า จริงเหรอ แต่สุดท้ายก็คิดว่า พระองค์ท่านยังอยู่กับเรา ไม่เคยไปไหน พระเจ้าอยู่หัวทรงอยู่รอบๆ ตัวเรา ในคอมพิวเตอร์ผมมีแต่รูปพระเจ้าอยู่หัว กล้องถ่ายรูปผมในฐานะช่างภาพ ผมไม่เคยถ่ายรูปคน ใครมาจ้างผมถ่ายรูปคนผมไม่รับงาน เพราะผมคิดว่า**กล้องผมถ่ายรูปพระเจ้าอยู่หัว ถ่ายรูปสมเด็จพระนางเจ้าฯ ผมไม่อยากถ่ายรูปอื่นแล้ว** ถึงไม่ทำงานก็ไม่อยากถ่ายรูปคนอื่นแล้ว ผมก็จะถ่ายใต้น้ำ ถ่ายภูเขา ไม่ถ่ายคน”

ในวาระแห่งความสูญเสียนี้ นภันต์มีความในใจที่ต้องการส่งถึงคนรุ่นใหม่หรือคนที่อาจจะยังไม่ได้รับรู้ในพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

“เราต้องมีพระเจ้าอยู่หัวอยู่ในหัวใจ อยู่ในจิตวิญญาณของความเป็นคนไทย คนไทยกับสถาบันพระมหากษัตริย์ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ไม่ต้องพระองค์ไหน ไม่ต้องอะไร ขอให้มีสถาบันพระมหากษัตริย์อยู่กับคนไทย เราก็จะเป็นคนไทย ถ้าเราคิดว่าเรารักประเทศเรา เราก็ต้องเคารพเทิดทูนพระมหากษัตริย์ โดยไม่ต้องมีเงื่อนไข รักแล้วไม่ต้องถาม ไม่ต้องสงสัย ผมไม่เคยสงสัยอะไรเลย...ผมรัก”

"ในหลวงร.๙" ในความทรงจำ นภันต์ เสวิกุล ช่างภาพตามเสด็จ

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

ขณะที่ภาพ "ในหลวง ร.๙ ทรงถือแผนที่ผินหน้าไปทางภูเขา" ซึ่งถ่ายที่บ้านแกน้อย ห่างไปจาก จ.เชียงใหม่ ที่ประชาชนแชร์ไปกว่าสิบล้านครั้งนั้น นภันต์เผยว่า พระบรมฉายาลักษณ์นี้ถ่ายขึ้นเมื่อพระองค์เสด็จฯ ไปบ้านแกน้อย อันเป็นสถานที่ที่ฝุ่นหนา แดดร้อน ขณะหนึ่งลมก็พัดเข้าในพระเนตรของพระองค์ ทำให้แผนที่หลุดออกจากพระหัตถ์ เราที่กำลังถ่ายภาพมองผ่านช่องของกล้อง ทำให้เรารู้สึกตื้นตันว่าพระมหากษัตริย์ทรงอยู่อย่างสบายได้ แต่ก็ยังทำเพื่อประชาชน ถึงกับร้องไห้ไปถ่ายภาพไปด้วย เมื่อพระองค์สวรรคตแล้วจึงนำเอาภาพนี้ซึ่งได้ตกแต่งให้สวยงามมากขึ้นมาเผยแพร่ลงในโซเชียลมีเดีย อยากให้ทุกคนรู้ว่าจากวันนั้นจนวันนี้บ้านแกน้อยเจริญขึ้นได้ด้วยสองพระหัตถ์ของพระองค์

ปิดท้ายด้วยภาพ "พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ทรงงานร่วมกันในการช่วยเหลือชาวบ้าน" ที่ อ.ป่าพรุ และ "ภาพสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงวิ่งตามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงวิ่งลงไปทอดพระเนตร โรงเห็ดหอม" ที่บ้านป่าเมี่ยง บ่งบอกถึงความห่วงใยของพระองค์

"จากการติดตามพระองค์ทรงงาน ซาบซึ้งในความเป็นพระผู้ให้ของพระองค์อย่างมาก ทุกครั้งที่พระองค์เสด็จฯ ไปทรงเยี่ยมราษฎร ฉลองพระองค์ตัวนอกของพระองค์โชกไปด้วยพระเสโทเสมอ ทรงพูดคุยกับประชาชนทุกคนบนพื้นหินฝุ่นที่คมบาด แต่พระองค์ก็ประทับอยู่ตั้งแต่บ่ายสองจนสามสี่ทุ่มทุกวัน โดยมีพระบรมวงศานุวงศ์คอยแบ่งเบาพระราชภาระเสมอ ในมือของพระองค์จะทรงถือแผนที่เพื่อหาแหล่งน้ำเพื่อความเป็นอยู่ของชาวบ้านตลอด

"ในฐานะที่เป็นช่างภาพ **ช่างภาพคนอื่นมักถ่ายภาพอะไรสวยๆ งามๆ แต่พระองค์ทรงถ่ายแต่ภาพดิน หิน ทราย ดินแดง แหล่งน้ำ** เพื่อนำไปทรงงาน ซึ่งแต่ละที่พระองค์จะทรงรู้ด้วยพระองค์เองว่า สิ่งนี้จะเปลี่ยนไปเป็นอะไร หลายสถานที่ได้กลับไปดูอีกครั้งก็ไม่นานมานี้ จากพื้นที่แห้งแล้งกลายเป็นป่าเขียว เพาะปลูกได้ ชาวเขามีรายได้จากโครงการหลวง ทุกหย่อมหญ้าดีขึ้นได้ด้วยทรงเป็นพระผู้ให้ที่แท้จริง" นภันต์กล่าว

ด้วยความประทับใจนี้ ทำให้นภันต์คิดอยากนำเอาภาพพระฉายาลักษณ์ต่างๆ มารวบรวมมอบให้พิพิธภัณฑ์ศิริราช เพื่อให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ศึกษาต่อไป

มติชนออนไลน์
https://www.matichon.co.th/court-news/news_405201

วิธีพิจารณาความตาย

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

อยากช่วยคนเป็นโรคประสาท คนแก่ใกล้ตาย เพื่อเอาบุญ

นักกรรมฐานคนหนึ่งคิดว่า จะทำอย่างไรดีหนอ อยากจะได้บุญ จึงไปช่วยรักษาคนเป็นโรคประสาท รักษาเพื่อจะเอาบุญกับเขา สงสารคนเป็นโรคประสาท จึงช่วยฝึกไปเรื่อยๆ แต่คนเป็นโรคประสาทนั้นไม่สามารถรับรู้เรื่องราวได้ ประเดี๋ยวก็จะตบตีหมอ ต่อว่าหมอสารพัดอย่าง ทำให้ไม่สบายใจ พาลจะโกรธเขา เกลียดเขาให้อีก จึงมีปัญหามาถามว่า ทำไมฉันตั้งใจจะไปสอนคนเป็นโรคประสาท เพื่อจะเอาบุญกะเขา แต่เมื่อเขาพูดตอบโต้มา ทำไมใจถึงโกรธ เกลียด ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ก็ไปสอนคนเป็นโรคประสาท เขาจะฟังเข้าใจอะไร

อีกคนเป็นผู้หญิง อยากจะได้บุญกับคนใกล้ตาย ที่ไหนมีคนจะตายก็ไปเก็บอึเก็บฉี่ให้เขา สงสารคนเฒ่าคนแก่ คิดว่าจะเอาบุญ แต่พอทำไป ทำไปก็ไม่เห็นได้อะไร คนเฒ่าคนแก่ก็ตายไป เก็บอึเก็บฉี่อย่างนี้มาเรื่อยๆ นานๆ ไปก็นึกรังเกียจไม่อยากจะทำแล้ว

นี่คือเขาคิดไม่ถูก การไปดูคนเจ็บ คนแก่ ต้องน้อมใจให้มาถึงเรา เราก็ต้องเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างนี้ การเกิดแก่เจ็บตาย ท่านให้พิจารณาเห็น แล้วก็น้อมมาหาเราว่า เราเองก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนเขานั่นล่ะ เดี๋ยวนี้อายุเราเท่าไร ยังน้อยอยู่ **อย่าได้ประมาทเลย ศีลยังไม่มี ให้ทำขึ้น ทานยังไม่มี ให้ทำขึ้น คุณงามความดียังไม่มี ให้เราทำขึ้น** คิดอย่างนี้จึงเกิดประโยชน์ คิดจะไปเอาบุญกับคนจะตาย จะไปเก็บอึให้เขา เหม็นอึคนแก่ๆ ฉี่ก็เหม็น แล้วก็ไปรังเกียจ ไม่เห็นได้อะไร ถ้าคิดอย่างนั้น คิดไปว่าทำให้คนแก่ที่จะตาย ตนเองจะได้ไปสวรรค์

หมายเหตุ : สนทนาธรรม ณ แวนคูเวอร์ (Vancouver) ประเทศแคนาดา (Canada)

นิพพาน จะได้รับบุญ ในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงให้เราเรียนรู้ว่าเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

ความเป็นจริงการไปเผาศพ ในสมัยโบราณผู้ใหญ่หรือพ่อแม่เราบอกให้ไปเผาศพ จะทำให้เกิดบุญเกิดกุศลมาก เราลองมาคิดดูสิว่า ทำไมไปเผาศพจึงเกิดบุญเกิดกุศลมาก เอาศพไปเผาเอาฟืนไปใส่ จุดไม้ขีดเผามันก็ไหม้ จะได้บุญตรงไหน เก็บไม่ให้ศพเกะกะสถานที่เท่านั้น การจะได้บุญจริงๆ ไม่ใช่ตรงนั้น เมื่อวานเจ้าคนนี้ยังพูดกันอยู่นะ พอถึงวันนี้ตายไปแล้ว แหม! น่าสงสารนะ **สังขารมันไม่แน่นอน ต่อไปเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอนเลย** เมื่อคิดได้เช่นนี้ใจก็ว้าเหว่ หาที่พึ่ง **อะไรที่ยังไม่ได้ฝึกหัด เราก็ฝึกหัดมันขึ้น อะไรยังไม่ดี ก็จัดมันขึ้นมา ได้บุญที่ตรงนี้ สร้างคุณงามความดีตรงนี้** ไม่ใช่ว่าเอาศพไปเผา เอาฟืนใส่จุด แล้วมันจะได้บุญหลายก็พอได้อยู่หรอก ที่ไม่เกะกะบ้านเขา เก็บให้เรียบร้อย คิดแบบนั้นมันจะได้อะไรไหม มันก็ได้อยู่ แต่มันน้อมไม่ถึงจิตใจเรา

ถ้าเราคิดว่าเมื่อวานซืน คนนั้นยังทำงานด้วยกันอยู่ วันนี้มาตายไปเสียแล้วนะ ไม่ต้องไปมองดูก็ได้ คิดขึ้นมาก็เกิดความสลดสังเวช มนุษย์นี้ก็เท่านั้นนะ ดูสิคนนั้นเขายังมีอะไรเหลืออยู่ บ้านก็ยังอยู่ สมบัติมันก็ยังอยู่ ที่เขาตายไปได้อะไรติดตัวไปบ้าง มันก็ไม่มีอะไรไป เราก็คงจะเป็นอย่างนั้นในวันหนึ่งจนได้ ถึงให้มาพิจารณาอารมณ์ ทบทวนกลับไปกลับมา ทำให้ไม่อยากจะทำบาปทำกรรมทำความชั่วทั้งหลาย จิตก็ลงสู่ความสงบเท่านั้นเอง นี่มันได้ตรงนี้ บาปกรรมก็ไม่อยากจะทำ สิ่งที่มันผิดก็ไม่อยากจะทำ เพราะว่าทำดีมันได้ดี ทำชั่วมันได้ชั่ว มันเป็นหลักใหญ่ของเราอยู่แล้ว ถ้าเราไปทำความดีมันก็จะได้ดี ถ้าเราเห็นความชั่ว แล้วก็ไปทำความชั่ว มันก็ได้ความชั่วแน่นอน มันฝังลงไปในใจเราอยู่เสมอ ความชั่วเราก็ไม่อยากจะทำก็เพราะมันเป็นอย่างนี้ พอเป็นเช่นนี้มันก็เปลี่ยนความรู้สึกขึ้นมา มาตรวจดูกาย วาจา จิต มันก็เข้าสู่ธรรมะ ถ้าเราเห็นเช่นนั้น บางทีทำให้เราลดความต้องการลง เมื่อเรานึกๆ ไปถึงคนนั้น แล้วคนคนนั้นเป็นอย่างไร มันก็เท่านั้นละนะ (หัวเราะ) มันก็เท่านั้นเอง **เขามาเป็นพยานของเรา เป็นเหตุให้เราวิ่งขึ้นสู่ความสงบเร็วขึ้น**

จะไปเอาบุญกับคนเป็นโรคประสาท เขาโมโหมาก็ด่าก็ว่าเอา ผีบ้า พอเขาว่าให้ ก็ไปโกรธเขาอีก ก็เลยไปเป็นบ้าเหมือนกัน ไม่ได้บุญอะไรได้เป็นโรคประสาทไปด้วยกัน มันไม่ได้อะไร ไปคิดกันอยู่แค่นั้น ไม่ค้นให้ถึงที่ของมัน คนป่วยคนแก่แสดงความเมตตาก็ถูกอยู่ แต่ว่าไปเห็นแต่คนนั้นแก่ แล้วเราไม่แก่ มันจะได้อะไร มันโง่ ถ้าเห็นว่าเราก็แก่อย่างนั้น เรากินเหล้าอยู่ เราก็จะหยุดเท่านั้นละ ถ้าไปเห็นแต่คนนั้นตาย คนนั้นแก่ เราก็ยังนั่งกินเหล้าไปเรื่อยๆ **แต่พอเราเห็นแก่ เห็นตายในเรา ความชั่วที่เราได้ทำแล้ว มันก็หยุด ทำต่อไม่ได้** เพราะไม่เห็นเราแก่ ไม่เห็นเราตาย เห็นแต่คนนั้นตาย เราไม่เป็นอะไรหรอก มันจะเกิดประโยชน์อะไรตรงนั้น ประโยชน์มันไม่เกิดตรงนั้น

สมัยทุกวันนี้การเผาศพก็เหมือนกัน ต้องทำสะสวย มีแต่สี มีแต่แสง จนคนที่ไปงานศพไม่รู้สึกสลดเลย ปกปิดหมดทั้งนั้นนะ ไปดูเถอะ เอาดนตรีมาเล่นกันสนุกสนานเลย ใครจะเห็นคนตาย ยิ่งทำให้หลงทับเข้าไปอีก จะเห็นอะไร ได้บุญตรงไหน ได้ไปสนุกเฮฮา กลบเกลื่อนธรรมะหมด ที่จะทำให้เกิดความสลดสังเวชมันก็ไม่มี ศพอื่นตายอีกก็ไปทำอีก ไปทำอย่างเก่าอีกนั่นล่ะ ทำไปเรื่อยๆ ..ศพนั้นก็ทำอย่างนั้น ศพนี้ก็ไม่เห็นคนตาย เมื่อถึงคราวเราตาย เขาก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน

เลยหมดค่า ไม่มีราคา ถ้าจะทำให้ถูก ต้องกลับมาพิจารณาเรื่องของตัวเรา ทำให้เห็นชัดเจน คิดว่าพรุ่งนี้เขาจะเอาเราไปประหารอีกอย่างนี้ อีกเจ็ดวันเขาจะเอาเราไปประหารอย่างนี้ เอาสิ จะนอนหลับได้ไหม ต้องหาที่พึ่ง ต้องรีบหาอะไรต่ออะไรทั้งนั้น เช่นว่ามีคนเขาเคยทายทักกันมาตั้งร้อยคนพันคน ถ้าทายมาคราวนั้นว่าจะต้องตาย มันก็ต้องตายแน่นอน อีกสิบห้าวันตายนี่ บวชแน่นอน ถ้าเห็นว่าจะตายแล้ว ใครจะเป็นที่พึ่งของเรานี่ มีแต่เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง ปภากโร (พระอุปัฏฐาก) ก็พึ่งไม่ได้แล้ว เวลาเราจะตาย ท่านก็พึ่งไม่ได้ บวชนั่งภาวนา ..พุทโธ...พุทโธ

มีชีวิตเหลืออยู่วันเดียวจะทำอย่างไร

โยมที่แคลิฟอร์เนีย มีการตั้งคำถามว่า สมมติอีก ๒๔ ชั่วโมง เราต้องตายแน่นอน เหลือเวลาวันเดียวจะทำอย่างไร บางคนว่าไปเล่นดนตรี บางคนไปเต้นรำ บางคนไปท่องเที่ยว บางคนก็ร้องไห้เลย

ไม่เห็นธรรมะมันจึงเป็นอย่างนั้น คนไม่เห็นธรรมะ บางคนอีก ๗ วันจะตาย ต้องหาอาหารมากินให้มันเต็มที่ซะ กินมันทั้งกลางวันกลางคืนเลย เอาสนุกสนานกัน ก็ไปทำอย่างนั้น คือไม่รู้จักทางของเรา แต่ละคนเขาทำกันนี่ คือแก้ไปในทางที่ไม่ถูกต้องของธรรมะ ก็เท่านั้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนไว้ว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้พิจารณาให้ดีๆ

ไปถามอายุชาวตะวันตกไม่ได้ เขาไม่อยากจะแก่ อายุ ๖๐-๗๐ ปีแล้ว ยังใส่กางเกงขาสั้นๆ นั่งจักรยานป้อเลย ค้นหายารักษาโรค โรคอื่นพอหายได้ แต่โรคมะเร็งยังรักษาไม่ได้ กำลังค้นคว้ากันอยู่ ถ้าใครบอกเป็นโรคมะเร็งละก็เท่ากับตายแล้วเท่านั้น ไม่ตายก็ต้องตาย ถ้าตรวจพบโรคมะเร็งในบุคคลหนึ่ง อย่าไปพูดให้คนนั้นได้ยินนะว่าเป็นโรคมะเร็ง กลัวจะเสียใจ อาตมาเลยบอกว่ามันขัดคอเขาทั้งนั้นละ เราเป็นหมอก็จริง ไม่ใช่เรื่องที่จะตำหนิ มันเป็นเรื่องที่จะต้องค้นหา

แต่ว่าหมอใหญ่จริงๆ คือพระพุทธเจ้า ทำไมเราไม่วิจัยกันให้มากๆ **พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันนี้มันยิ่งกว่าโรคมะเร็ง** เป็นโรคอื่นก็ต้องตาย เป็นโรคมะเร็งก็ต้องตาย นี่มันเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ท่านให้พิจารณาถึงความตาย เป็นโรคมะเร็งก็ตาย เป็นโรคอื่นก็ตาย ในแง่ของความตาย พระพุทธเจ้าท่านทรงเห็นหมดแล้ว ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันแน่นอนเหลือเกิน ทำไมเราไม่พิจารณากัน ทำไมเราไม่ค้นคว้ากัน ไปค้นหาเรื่องอื่นๆ ที่แก้มันไม่ได้ **พระพุทธองค์ทรงเทศน์ให้ฟัง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทรงเทศน์ให้ฟังจนหนังสือมันจะหมด แต่ว่าไม่เห็นใครจะแก้โรคแก้ความจริงได้ ถ้าเอามาแก้ไม่ได้ก็ตาย ตายก็ร้องไห้กันอยู่อย่างนั้นละ ทำไมไม่พิจารณาให้เห็นความจริงกัน จะไปร้องไห้อยู่ทำไม เรียกว่าพุทธบริษัทยังขาดอยู่ในแง่นี้ ไม่ควรจะร้องไห้

ถ้าเรายอมรับว่าคนเกิดมามันก็ต้องตาย จะต้องพลัด จะต้องพราก เห็นในธรรมะจริงๆ แล้วอย่างนี้ **เห็นคนแก่หรือคนตายเราต้องยิ้มว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง** ทำไมไม่เห็นอย่างนั้นล่ะ ตายทุกรายร้องไห้ทุกราย อาตมาเคยว่าญาติโยมเป็นพุทธบริษัทที่ไม่สมบูรณ์ ต้องเห็นให้ชัดเข้าไป ไม่ให้มันเป็นทุกข์ มาร้องไห้อะไร ก็ต้องรักษากันเถอะ

หมอก็เหมือนกัน อย่าไปพึ่งหมอ ด้วยโรคทั้งหลาย อย่าเพิ่งไปรับรอง นี่ไม่ใช่ยากันตาย ไม่ใช่หมอกันตายนะ ให้เข้าใจอย่างนั้น ฉะนั้นญาติโยม

ทุกคนทั้งหลาย เมื่อป่วยเข้าโรงพยาบาล ก็ให้ตั้งใจมีธรรมะ ตั้งใจมีธรรมะอย่างไร **หายก็เอา ตายก็เอา มันก็หมดแค่นั้นแหละ จะมีอะไรอีกไหม** ตายก็ช่าง หายก็เอา ไม่หายก็เอา มันก็หมดแล้ว มันจะมีอะไรไหม พอบอกตาย ก็ไม่เอาแล้ว ตรงนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุดแล้ว ลองไปพิจารณาดูสิว่าเป็นความจริงอย่างนั้น ฉะนั้นจึงเป็นพุทธบริษัทที่ยังไม่สมบูรณ์ในด้านธรรมะ ไม่พ้นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หลักนี้มีอยู่แล้ว แต่ทำไมไม่พิจารณากัน คือไม่อยากจะฟังกัน

อาตมาจึงว่า ถ้าอาตมาป่วย ให้หมอทุกคนบอกเถอะว่า หลวงพ่อนี่ป่วย ต้องตาย จะได้ตั้งใจตายดีๆ สบาย ไม่หายนะดีแล้ว หายก็ดี ไม่หายก็ดีทั้งนั้นล่ะ ทั้งสองอย่างนี้รับรองว่าไม่มีเรื่องเสียหาย เราจะเอาแต่เป็น ไม่เอาตาย ไม่หายไม่เอา มันร้องไห้กันเท่านั้น มันจะเห็นธรรมะอย่างไรเล่า ดูสินี่มันเป็นความจริงทั้งนั้น

พุทธบริษัทเราฟังธรรมกันทุกวัน ทุกวัน แต่ยังร้องไห้ เห็นอะไรไหม เสียอกเสียใจอย่างนี้ เรื่องนี้สำคัญนะ ครูสอนกรรมฐานระวังนะ เรื่องนี้สำคัญ มันบกพร่องมากที่สุดนะ มันเป็นเรื่องของธรรมดา ไม่ใช่เราไปฆ่าเขานะ เมื่อโรคเกิดมาก็ต้องเป็นอย่างนั้น สมมติว่าเป็นโรคมะเร็ง มะเร็งก็มะเร็งสิ มะเร็งก็ตาย ไม่ใช่มะเร็งก็ตาย ถ้าถึงที่สุดแล้ว เราก็ชนะเท่านั้นใช่ไหม นั่งอยู่เราก็ชนะ เดินไปเราก็ชนะ อยู่เท่านั้นล่ะ มันก็ไม่มีอะไรแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นอย่างนั้น นี่มันจริงแล้ว มันเห็นสัจธรรม เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ก็เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เรื่องมันเป็นอย่างนั้น แต่ไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันก็แย่กัน ถ้าเราเป็นไข้เป็นอะไรจริงๆ หลวงพ่อจะดีใจโรคมะเร็งก็มะเร็ง คนที่ไม่เป็นมะเร็งนี้ ก็ตายเหมือนกัน แค่เขาไปทีหลัง มันจริงอย่างนั้น มันเห็นอย่างนั้น พวกปฏิบัติธรรมนี้จึงไม่มีทุกข์ ถึงคราวมันก็ต้องให้ สิ่งนี้มันเป็นสิ่งสำคัญ แต่ว่าคนเรา ถ้าป่วยมาแล้ว อย่าไปพูดเลย

แต่ก่อนวัดป่าพง เป็นไข้มาลาเรียกันไม่หาย อาตมาเลยบอกว่า นี่ถ้าตายจะเผาให้ เอาสิ มันไม่มี

ทางไปแล้วนี่ แต่ก็ไม่ตายสักคน บอกให้ตาย มันก็ไม่ค่อยตายสักคน บางคนไปร้องไห้ จนมันตายเอา ...ตายเอา เป็นอย่างนี้ มันไม่แน่นอนหรอก มันก็ต้องมีความกล้าหาญอย่างนี้ มีความรู้สึกอย่างนี้

การปฏิบัติของเรา อย่างดีก็ไปปฏิบัติดูแลคนแก่ คนจะตาย ไปให้สติเขา คนนี่ถ้าป่วยมาแล้วเจ็บไข้มา อย่าไปพูดถึงอันตราย มันจะตาย มันจะไม่เหลือ อย่าไปพูดให้เจ้าตัวเขาได้ยิน **อาตมาพูดเลย ตายจะเป็นไร แต่พูดความจริงอย่างนี้ให้ฟัง คนก็ไม่อยากจะฟังนะ** ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร มันไม่ยอมรับคำสอนของพระพุทธเจ้า มันถึงเป็นอยู่อย่างนี้ แต่มันแปลกนะ ถ้าอาตมาป่วยแล้วไม่อยู่เฉยๆ หรอก มันมีธรรมะหลายอย่าง มีคนมานั่งฟังเทศน์มาก คงส่งมาเทศน์ให้คนนั่งฟังเห็นผมป่วยแล้วผมจะตาย ระวังนะ **พวกที่ยังไม่ป่วยนี่ก็ตายได้ ระวังให้ดี** ถ้าเราคิดไปถึงที่สุดแล้ว มันก็ต้องยอมรับ เมื่อเรายอมรับแล้ว ปัญหามันก็หมดไปเท่านั้น เราไม่ยอมรับ ถึงตายก็ยังเอาโลงไปทำอะไรสวยๆ งามๆ นะ คนที่ไปงานก็ยังเอาเหล้าให้กินอีก คนไปกิน ก็ทำไม่ค่อยถูกเมาพร้อมไม่รู้จักตายอีกแล้ว นี่เป็นบ้าไปด้วยกันทั้งหมดนั่นล่ะ ตามความจริงก็ทำตามความนิยม

แต่ว่าพระท่านสอนอย่างนั้นมันจริง สอนความจริงคนไม่ชอบ คือไม่รับความจริง ถ้ารับความจริงเสียว่า เรายังมีชีวิตอยู่นี่ยังมีประโยชน์ คนที่รวยยิ่งไม่อยากไป สิ่งของมากมาย เสียดายบ้าน เสียดายช่อง เสียดายทุกอย่างนะ พอถึงว่าจะไม่ไหวแล้ว ร้องไห้แล้ว มันเป็นเสียอย่างนี้ นั่นเขาเรียกว่าคนจน

อะไรเล่าที่จะต้องทำก็ทำเสียให้เสร็จ เรามีชีวิตที่เหลือแล้ว **พระพุทธเจ้าท่านสอนง่ายๆ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุของมัน ให้ยอมรับ** อาตมาเทศน์โยมไม่ค่อยจะฟัง ถ้าคนที่ฟัง ฟังแล้วจะสบายใจ แต่คนมันกลัวผี ความจริงมันเป็นอย่างนั้นจึงต้องพูดอย่างนั้น

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนเราเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์จะต้องยึดไปพิจารณา เช่นว่า ทุกคนที่มันจะตาย มันจะร้องไห้ ความตายมันเกิดมาจากอะไร มันเกิดมาจากความเกิดใช่ไหม เราทุกคนถ้าเกิดก็พากันหัวเราะสบายใจ แต่เมื่อมันตายจะมาร้องไห้ เพราะว่าการเกิดนะ ทุกคนจึงต้องมาตาย ถ้าหากจะร้องไห้จริงๆ อาตมาว่าพอเกิดมาก็ร้องไห้เลย มาเกิดอีกแล้ว ต้องตายอีกแล้ว ร้องไห้เลยดีกว่า ความจริงแล้วมันต้องเป็นอย่างนั้น แต่นี่จะมาร้องไห้เมื่อมันตายนั่นล่ะ **ตายมาจากไหน มาจากความเกิดนี้** ฉะนั้น ถ้าจะร้องไห้จริงๆ เกิดมาร้องไห้เลย ตายแล้ว วรปัญโญตายแล้ว เกิดมาอีกแล้ว ตายดีกว่า จึงถูกกว่า มันต้องตัดเหตุนี้ก่อน ใช่ไหมล่ะ

ฉะนั้น เราถึงว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงเป็นหมออย่างเลิศ อย่างประเสริฐ ทำไมใครเขาถึงติดอยู่ ไม่เกิดปัญญาในเวลานี้ เพราะไม่ยกมาพิจารณา มันจึงเป็นทุกข์ ไม่รู้จักธรรมะ ถ้ายกมาพิจารณา ไม่ให้มันมีทุกข์ ก็เห็นชัด พระองค์ปฏิบัติของท่าน ก็ต้องเห็นชัดว่า มันเป็นของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว มันจะเป็นอย่างนั้น มันเป็นความจริงอยู่แล้ว มันเป็นความจริงอยู่ จะไปทำอะไรอีกได้ จะไปแก้ตรงไหน ก็มันจริง มันเป็นสัจธรรม ก่อนจะจากไปก็บอก ขอให้โลกหรือใครอยากได้ก็เอาไปเถอะ ได้มาพอแล้ว ไม่เอาแล้ว เลิก เราเรียนกรรมฐาน สอนกรรมฐาน ศึกษากรรมฐานเพื่อให้รู้เข้าไปตรงนี้ ให้ชัดเจน ลึกซึ้งเข้าไป มีแต่คนอยากฟังเทศน์ทั้งนั้นนะ ขอให้ไปปฏิบัติให้มันมากด้วย พ

กลัวตาย

พระธรรมพัชรญาณเมุนี (ฌอน ชยสาโร)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)
พุทธัง ธัมมัง สังฆัง คุณุตตะรัง
อุปัชฌายัง นะมัสสามิ

เมื่อเดือนที่แล้วอาตมารับนิมนต์ แสดงธรรมที่ประเทศสิงคโปร์ ลูกศิษย์ที่ดูแลก็เล่าถึงเรื่องคาสิโนที่สิงคโปร์ ซึ่งได้ผลกำไรมหาศาล ตอนนี้สิงคโปร์ เรื่องคาสิโน เรื่องการเล่นการพนัน เป็นที่สองที่สามในโลก รองลงมาจากมาเก๊า (Macao) ใหญ่กว่าลาสเวกัส (Las Vegas) เยอะ เล่าถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับประเทศ

แต่ก่อนธนาคารองค์กรการเงินของสิงคโปร์มีชื่อเสียงมากว่าสะอาดสะอ้าน ตั้งแต่คาสิโนเข้าไป พวกมิจฉาชีพ พวกมาเฟีย (Mafia) พวกอะไรๆ เข้าไปเยอะ ตอนนี้สิงคโปร์กลายเป็นที่ฟอกเงินที่สำคัญ ชื่อเสียงความมั่นคงของระบบการเงินก็เสื่อมเสียไป

ผลกระทบที่เกิดตามมา โดยไม่ต้องเล่าถึงเรื่องความเสื่อมเสียทางด้านศีลธรรมที่เกิดขึ้นรอบๆ ไม่ว่าเรื่องยาเสพติด เรื่องโสเภณี เรื่องอะไรต่างๆ เรื่องการเล่นการพนัน เป็นสิ่งที่น่าสนใจมากอันหนึ่งก็คือ ข้อสังเกตว่า การเล่นการพนันไม่ใช่ข้อห้ามในศีล ๕ ใช่ไหม ไม่ผิด แต่แปลว่าทางศาสนาพุทธไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญหรือเปล่า จริงๆ ไม่ใช่ ศีล ๕ ไม่ใช่ข้อห้าม แต่เป็นเครื่องฝึกพฤติกรรม ๕ ข้อที่เป็นหลักศีลธรรม จัดเป็นแค่ส่วนหนึ่งของระบบศีลธรรมทางพุทธศาสนา

เพราะศีลธรรมโดยภาพรวม คือการจัดสรรความเป็นอยู่ในสังคม หรือจัดสรรระบบสิ่งแวดล้อมทางด้านมนุษย์ก็ดี ทางวัตถุก็ดี ที่เอื้อที่สุดต่อคุณงามความดี คนเราจะหวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมมากใช่ไหม บางทีตั้งอกตั้งใจ แต่เกรงใจเพื่อน หรือว่าขาดสติ ลอยไปตามกระแส ก็ผิดพลาดได้

ฉะนั้น เมื่อคนเราจิตใจไม่ค่อยเข้มแข็ง เราต้องพยายามสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อที่สุดต่อความดี แล้วก็มีความยั่วยุให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นได้

เรียกว่าความฉลาดในการจัดสรรวิถีชีวิต หรือว่าสภาพสังคม วินัยจึงมุ่งที่กุศลธรรม - อกุศลธรรมในจิตใจของเรา คุณงามความดีในสังคมที่เพิ่มขึ้นหรือเสื่อมลง การกระทำบางอย่าง การพูดบางอย่าง แม้ไม่ผิดศีล ๕ แต่มีผลกระทบหรือทำให้เกิดความเสื่อมเสียขึ้นมาในจิตใจ ในชีวิตเรา หรือในสังคมได้

ตัวอย่างที่กล่าวถึงบ่อยๆ ก็คือ เราทราบความลับของคนใดคนหนึ่ง ทำอะไรไม่ดีไม่งาม แต่มันเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องให้ใครทราบ แล้วเป็นเรื่องอดีตไปแล้ว จบไปแล้ว ทีนี้วันใดวันหนึ่งเราก็เกิดพยาบาท เกิดไม่พอใจคนนั้น โกรธแค้นอยากให้เขาเดือดร้อนใจ เราก็เลยเปิดเผยความลับของเขาให้คนอื่นได้ทราบ สิ่งที่ต้องการคือต้องการให้คนอื่นรังเกียจเขา ให้เขาถูกดูถูกดูหมิ่น แม้สิ่งที่พูดคือความจริงร้อยเปอร์เซ็นต์ จะผิดศีล ๕ ไหม ในการพูดเท็จ ในสิ่งที่พูดเป็นความจริง แต่เจตนาที่ทำให้เราพูดในเวลานั้น คือกิเลส

สิ่งที่ต้องการ คือความทุกข์ของคนอื่น เป็นการเบียดเบียน ฉะนั้น ใช้คำพูดเบียดเบียน ด้วยเจตนาที่เศร้าหมอง ถึงจะไม่ผิดศีลห้าโดยตรง แต่ผิดศีลธรรมใช่ไหม ผิดศีลธรรมโดยภาพรวม อย่าไปมองเฉพาะ ๕ ข้อนี้ว่าใช้ได้แล้ว ศีลธรรมเราถูกต้อง เรียบร้อยดีงามแล้ว

เรื่องการเล่นการพนัน มีข้อสังเกตว่า เครื่องล่อหรือสิ่งที่ทำให้คนหลงอยู่กับการเล่นการพนัน ก็คือคนทั่วไปที่ชอบเล่น เขาจะไม่มองว่าเป็นเรื่องแพ้กับชนะ เขาจะถือว่าเป็นเรื่องชนะกับเกือบชนะ คือไม่มีคำว่าแพ้ ทุกครั้งที่แพ้ เขาจะคิดว่าอย่างนั้นพลาดไปนิดหน่อย โอกาสหน้ามีหวัง ก็จะไม่เข็ดจากการแพ้ เพราะเขาไม่มองการแพ้ว่าคือ “การแพ้” แต่มองว่า “เกือบจะ” โอกาสหน้ามีหวัง จึงไม่เห็นโทษของการพนันสักที ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรื่องที่อยากพูดวันนี้ (หัวเราะ) เป็นแค่ท้าวความ คืออยากพูดเรื่องการเล่นการพนันที่เป็นเชิงวิทยาศาสตร์

นักวิทยาศาสตร์จะใช้การเล่นการพนันโดยเฉพาะทางด้านจิตวิทยา การทดลองที่มีผลต่อทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ ต่อจิตศาสตร์หลายอย่าง สมมุติ ไม่ได้เล่นจริงนะ สมมุติ คุณเปรมจะเล่นการพนัน ถ้าชนะจะได้ ๑,๐๐๐ บาท ถ้าแพ้ต้องให้คุณเปรม ๑,๐๐๐ บาท จะเล่นไหม นี่เราสมมุตินะไม่ใช่เรื่องศีลธรรมนะ ถ้าเล่นได้ ในโครงการทดลอง คนส่วนใหญ่จะบอกว่าไม่เล่น ถ้าเพิ่มว่าถ้าแพ้เสีย ๑,๐๐๐ ชนะได้ ๑,๑๐๐ เล่นไหม คนส่วนมากก็ยังไม่เล่นนะ ถ้าชนะได้ ๑,๒๐๐ แพ้เสีย ๑,๐๐๐ เล่นไหม ไม่เล่น ส่วนมากยังไม่เล่น ถ้าแพ้เสีย ๑,๐๐๐ ชนะได้ ๑,๕๐๐ เริ่มจะน่าสนใจ คนจะเริ่มเล่นถ้าชนะจะได้จาก ๑,๕๐๐ ถึง ๒,๐๐๐ ถ้าถึง ๒,๐๐๐ จะเล่นเป็นส่วนใหญ่ อันนี้จะนำไปสู่ทฤษฎีที่เขาเรียกว่า loss aversion หมายถึงว่า คนเรามีความกลัวเสีย มากกว่าความอยากได้หรือความหวัง

อย่างในกรณีนี้ ถ้าจะคิดเป็นเลข ความกลัวเสียมีแรงมากกว่าความหวัง หรือความอยากได้ ๒ : ๑ ต้องมีเครื่องล่อตั้ง ๒,๐๐๐ เลยจึงจะยอมเอา ๑,๐๐๐ เป็นเดิมพัน เรื่องการอยากได้กำไร กลัวขาดทุน อันนี้ ก็มีผลต่อพฤติกรรม มีความสนใจหลายอย่างที่เป็นทางวิชาการ วันนี้ไม่ได้พูดถึงด้านนี้ แต่ทำไมอาตมาสนใจพิจารณา ในเรื่องความรู้สึกต่างๆ ต้องการได้กำไร และกลัวการขาดทุน ทำไมการขาดทุน มีพลังกับจิตใจเรามาก อย่างเช่น สมมุติเรามีเงินอยู่ในกระเป๋า ๑,๐๐๐ แล้วหายไป ๑๐๐ รู้สึกเสียใจกับ ๑๐๐ ที่หายไป สมมุติหายไป ๑๐๐ ใน ๑,๐๐๐ มากกว่าจาก

ความดีใจที่ว่า ๙๐๐ ยังเหลืออยู่ จะเสียใจมากกว่าเพราะอะไร

ในการแสวงหากำไร ทำไมคนที่ฐานะดีมาก เงินเขามากแล้ว แต่ว่าเขายังขยันทำงานเพียงแค่อยากจะได้เพิ่ม ได้เท่าไหร่ก็ไม่พอ เพราะอะไร จะตอบง่ายๆ ว่าโลภ ไม่มีวันพอ ก็ใช่ แต่อาตมาว่า ไม่ใช่โลภอย่างเดียว

สมมุติฐานของอาตมามองอย่างนี้ว่า ความผูกพันกับความกลัวตาย คนเรานี้ทุกคนกลัวตาย แต่จะอยู่แบบกลัวตายทั้งวันทั้งคืนนี่ทุกข์มาก ฉะนั้น คนเราจะเก็บกดความกลัวตาย จนกระทั่งถามคนทั่วไปว่า กลัวตายไหม ไม่ค่อยกลัว ไม่คิดกลัวเจ็บมากกว่า แต่กลัวตายก็ไม่เท่าไหร่ แต่ที่จริงมีอยู่ในจิตใต้สำนึกอยู่ตลอดเวลา

อาตมามองว่า นี่คือสิ่งที่เป็นความงมงายก็ได้ เป็น superstition อย่างหนึ่งว่า ตราบใดที่ชีวิตเรายังมีการเพิ่มขึ้น มีอะไรเพิ่มขึ้น เราจะไม่ตาย เหมือนกับว่า ก่อนจะตายจะต้องมีความเสื่อม จะต้องมีความผ่อน จะต้องมีอาการของความเสื่อมต่างๆ ปรากฏ ลึกๆ นี่หมายถึงในจิตใต้สำนึก ตราบใดที่เงินเรามากขึ้นทุกวัน ผู้ติดตาม Facebook เพิ่มขึ้นทุกวัน อะไรก็แล้วแต่ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนถึงเรื่องเงิน เรื่องทอง เรื่องใหญ่ ตราบใดที่เรามีอะไรที่รู้สึกว่ามากขึ้นๆ เราจะรู้สึกแบบสบายใจว่าเรายังปลอดภัย

ปลอดภัยก็คือไม่ตาย ไม่ตายเพราะมีอะไรเพิ่มขึ้นทุกวัน เมื่อมีการขาดทุน ถ้าพูดถึงเทียบกับที่เรามีทั้งหมด ขาดไปนิดเดียว แต่ก็รู้สึกไม่ดี รู้สึกเศร้าเพราะอะไร เพราะเป็นนิมิตหมายของความตาย การขาดทุนมากระตุ้นความกลัวตาย อาตมาว่าทำไมคนถึงบ้าเรื่องกำไร เรื่องหากำไร กลัวขาดทุน เพราะผูกพันกับสิ่งที่เราไม่ค่อยรู้สึกตัว คือความกลัวตาย แล้วทำยังไงจึงจะพ้นจากภาวะอย่างนี้

ทางพุทธศาสนา สอนให้เราเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิต อะไรคือความจริงของชีวิต ก็เรื่องที่ว่าผู้ใดเกิดขึ้นแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราย่อมพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลาย ทั้งปวง เป็นต้น เป็นความจริงที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ไม่ใช่เรื่องที่ใครจะเถียงได้ แม้จะนับถือศาสนาอะไรก็ตาม หรือว่าไม่มีศาสนาเลย คงไม่มีใครปฏิเสธได้ใช่ไหมว่า คนเราเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย วันใดวันหนึ่งเราจะต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง จากทุกคนที่เรารัก ที่เรายินดี

ความแตกต่างก็คือ ในพุทธศาสนาบอกว่า ถ้าเราไม่ยกสิ่งเหล่านี้มาคิดบ่อยๆ มาพิจารณาบ่อยๆ มันจะไปขังอยู่ในจิตใต้สำนึก แล้วมันก็จะมีผลต่อพฤติกรรม มีผลต่ออารมณ์ มีผลต่อชีวิตตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว ทีนี้ในการเผชิญหน้ากับความจริง เผชิญหน้าอย่างไร เริ่มต้นจากการทำวัตรสวดมนต์นั่นเอง เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ถ้าเราสวดทุกวันๆ มันขึ้นสมองนะ จะอยู่กับเราตลอดเวลา อานิสงส์

ของการทำวัตรสวดมนต์แปล เหมือนกับมีอาจารย์ติดตัว ไปที่ไหน หากเกิดเหตุการณ์บางอย่างที่พอเหมาะกับที่เราเคยสวด มันจะผุดขึ้นมาเองโดยไม่ตั้งใจ เป็นความอบอุ่นเหมือนมีกัลยาณมิตรอยู่กับตัวเรา

นอกจากนั้นแล้ว เวลาเราดูข่าว ฟังข่าว หรือว่ารับรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม ให้น้อมเข้ามาให้เป็นหลักธรรมให้มาก เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนจะเสริม จะเป็นการยืนยันถึงความจริงของธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

อาตมาช่วงวัยรุ่นมีเพื่อนสนิทเพื่อนรักที่ไปไหนไปด้วยกัน แล้วมีเหตุต้องพลัดพรากจากกันต่างคนต่างไป อาตมาก็ไปอินเดีย กลับมา ไม่ได้เจอเพื่อนตั้ง ๔ ปี พอได้เจอกันโดยบังเอิญ ก็กลายเป็นเพื่อนสนิทอีกครั้งหนึ่ง จนกระทั่งอาตมาได้ออกจากบ้านไปอยู่วัด

หลังจากบวชพระได้ ๖ พรรษา อาตมากลับบ้านครั้งแรก โยมแม่เล่าว่า เพื่อนสนิทตาย อายุแค่ ๒๗ ปี เขาย้ายไปอยู่ประเทศอเมริกา ไปทำงานกับญาติที่โน่น ในออฟฟิศ ที่ฮิวสตัน (Houston) ตอนกลางวันไปทานข้าว ไปซื้อพิซซ่ามากิน แล้วก็เกิดตายกลางถนน จะเป็นเพราะอาหารเป็นพิษหรือเพราะโรคหัวใจ อาตมาไม่มั่นใจ แต่ตายแบบฉับพลัน อายุ ๒๗ ปี โยมแม่อาตมาเล่าให้ฟัง โดยที่ไม่เคยคิดมาก่อน ก็ไม่ตกใจเลย ไม่ตกใจ เกิดจิตสงบ นึกถึงพระพุทธเจ้าว่า ท่านสอนจริงหนอ ไม่แน่ไม่นอนจริงๆ เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แทนที่จะเป็นข่าวที่ทำให้เสียใจ เศร้าใจ หรือตกใจ กลายเป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจสงบ เรียกว่า สลดสังเวช

คำว่า สลดสังเวช ในทางธรรมไม่ใช่สลดใจ สลดสังเวช คือความเศร้า ในเมื่อเราเห็นความจริง แต่เป็นความเศร้าที่ไม่เศร้าหมอง เป็นความเศร้าที่สงบนิ่ง ยกตัวอย่างของความสลดสังเวช สมมุติว่าได้ข่าวชาวอิสลาม ที่เป็นนิกายซุนนี ไปพลีชีพในตลาดของชาวอิสลามนิกายชีอะห์ ดูข่าวแล้วรู้สึกสงสาร เห็นคนตาย คนบาดเจ็บ คนร้องไห้ร้องห่มก็สงสาร

เมื่อเขาวิเคราะห์ข่าวปรากฏว่า ก่อนหน้านั้นมีชาวอิสลามนิกายชีอะห์ ไปพลีชีพในตลาดของชาวซุนนี แต่ก่อนหน้านั้นชาวซุนนี ก็เคยทำในตลาดไม่รู้กี่รอบแล้ว กลับไปกลับมา ความสงสารกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เปลี่ยนเป็นความสลดสังเวชในจิตใจของมนุษย์ หรือในธรรมชาติของมนุษย์

ที่แบ่งแยกกัน ที่รังเกียจกัน ที่ยึดมั่นถือมั่นในศาสนาของตน ในการที่จะยินดีในการฆ่าคนไม่รู้อิโหน่อิเหน่ คือจะกลายเป็นความจริงของมนุษย์ในแง่ที่ไม่น่าชื่นชม ถ้าเห็นแต่เฉพาะเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือความสงสาร แต่ถ้าเราซูมออก แล้วเห็นภาพรวม จะกลายเป็นสลดสังเวช ซึ่งความสลดสังเวชคล้ายกับความเศร้า แต่มีความผ่องใส มีความบริสุทธิ์ มีปัญญาอยู่ในนั้น

ในการภาวนา กว่าจะถึงจุดหนึ่งที่ความสลดสังเวชในวัฏสงสาร การที่มนุษย์เราต้องเกิดแก่เจ็บตายไม่รู้จบสิ้น จะเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นนิมิตหมายว่า จิตกำลังจะเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นอันว่าการรับรู้ต่อความทุกข์ การรับรู้กับความจริงต่างๆ ในชีวิต ไม่ใช่ว่าจะต้องทำให้ผู้รู้ผู้เห็นทุกข์ไปด้วย แต่เป็นทางนำไปสู่ปัญญา ในการแก้ความคิดผิด และความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ลึกๆ อยู่ในจิตใจ

เรื่องความกลัวตาย สาเหตุหนึ่งก็คือ เราไม่ค่อยยอมคิดถึง ไม่ค่อยอยากจะพูดถึง ทำนองว่าอย่าไปพูดเลย บางคนก็ถือว่าเป็นอัปมงคลไปด้วยเลยใช่ไหม แต่ถ้าหากว่าชีวิตเราไม่ต้องเจอซะเลย ไม่กล่าวถึง ไม่พูดถึง ไม่ระลึกถึง ก็คงโอเค แต่คนเราหนีไม่พ้น วันใดวันหนึ่งก็ต้องเจอ ถ้าเราไม่คิดบ่อยๆ ไม่พิจารณาบ่อยๆ เราจะทำใจไม่ได้ ถึงจะยอมรับในหลักการว่า วันใดวันหนึ่ง เราต้องพลัดพรากจากคนรักทุกคน ไม่ปฏิเสธหรอกใช่แล้ว แต่ว่ายังไม่ได้ย่อยความจริงข้อนี้ หรือว่าพูดอีกนัยหนึ่ง เหมือนยังเป็นสัญญาอยู่ ก็เป็นแค่ความจำ แต่เป็นเรื่องของสมอง ยังไม่ถึงหัวใจ การภาวนาก็มีหน้าที่นำความรู้ต่างๆ จากสมองไปสู่หัวใจ เหมือนกับเป็นการสร้างสะพานระหว่างความคิดและความรู้สึก พูดอย่างนี้ได้เหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม เรื่องความกลัวตายมีใครไหมที่พ้นจากความกลัวตาย มีแต่พระอริยเจ้าเท่านั้น คือบางคนไม่กลัวตายเพราะอะไร ไม่กลัวตายเพราะเขาเชื่อในเรื่องสวรรค์ อย่างเช่นพวกที่ตายเพื่อศาสนา หรือไปพลีชีพเพื่อศาสนา เป็นต้น เพราะเขาถือว่าเขาไม่ตายหรอก เขากำลังไปที่ดีกว่า ดังนั้นเขาจะถือว่า ความตายก็แค่ความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง ทำให้มองว่าความตายไม่ใช่ความตาย ไม่ใช่ความดับไป ความสิ้นไป พลังความเชื่อเป็นที่พึ่งของเราได้ ไม่ถือว่างมงายเสียทีเดียว

เพราะว่าในทางพุทธศาสนา เราก็เชื่ออย่างนี้เหมือนกันว่า คนเราอยู่ในวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คำสอนที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนยังชัดเจน ยกตัวอย่าง พระพุทธองค์หยิบใบไม้ขึ้นมา ถามว่า ใบไม้ในพระหัตถ์ของพระองค์กับใบไม้ในป่า อะไรมากกว่ากัน พระสาวกก็ตอบไปว่า ใบไม้ในป่ามากกว่าเยอะ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงทราบ ทรงรู้เข้าถึงเหมือนใบไม้ในป่า สิ่งที่นำมาสั่งสอนเหมือนใบไม้ในพระหัตถ์หรือในกำมือ

เราสรุปได้ว่าสิ่งไหนอยู่ในพระไตรปิฎก สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเลือก จากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่พระพุทธองค์ทรงทราบ เลือกโดยเฉพาะเพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ ในการปฏิบัติตามพระยุคลบาทของพระองค์ ใบไม้ในกำมือของพระพุทธเจ้า คือพระสูตรคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ในพระสูตรในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีกล่าวถึงสวรรค์-นรก เยอะมากเลย เป็นอันว่า พระพุทธเจ้าเห็นว่า เรารับรู้รับทราบเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เรื่องสวรรค์-นรก จะมีผลดีต่อชีวิตของผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพราะว่าเป็นความจริง

พระพุทธองค์จึงตรัสถึงเหตุปัจจัย แนวทาง

ที่จะนำไปสู่การเกิดในสวรรค์ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงเล่าว่า จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต จะต้องเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จะต้องดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงทราบว่า ผู้ต้องการขึ้นสวรรค์ควรจะทำอย่างนี้ ไม่ควรจะทำอย่างนี้ เพราะถ้าทำอย่างนี้จะผิดศีล ๕ เป็นต้น อาจหมดสิทธิ์ไม่มีโอกาส

ในขณะเดียวกัน พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ว่า ผู้มีปัญญาจะไม่ยอมเอาสวรรค์เป็นเป้าหมาย ไม่ปฏิบัติเพื่อขึ้นสวรรค์ เพราะสวรรค์ไม่เที่ยง สวรรค์มีเวลาจำกัด แล้วก็ยังอยู่ในระบบการเวียนว่ายตายเกิด ขึ้นสวรรค์เหมือนกับการไปพักผ่อนในรีสอร์ทห้าดาว แต่พอหมดเวลาแล้วต้องกลับมาทำงาน ทำงานที่ค้างอยู่ ก็คือการแก้กิเลส ที่ทำให้เกิดทุกข์ การขึ้นสวรรค์เป็นการเสียเวลาเปล่าๆ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ดีกว่า จะได้ทำงานให้จบสักที

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ปฏิเสธเรื่องสวรรค์-นรก แต่ท่านสอนว่า อย่าพึงตกนรกเลย จะหมดโอกาสที่จะทำงานให้เสร็จ แต่ถึงการขึ้นสวรรค์จะดีอยู่นะ เห็นใจคนที่อยากขึ้นสวรรค์นี้ เข้าใจ เห็นใจ แต่ถ้าอยากจะขึ้น อันนี้คือทางขึ้น แต่ขอแนะนำว่า อย่าขึ้นดีกว่า ปฏิบัติให้ได้มรรคผลนิพพานดีกว่า เพราะว่างานนี้ยังไงวันใดวันหนึ่งต้องทำ ยังไงก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ แล้วในโอกาสที่จะเกิดเป็นมนุษย์ที่แสนยากแล้ว วันนั้นฉวยโอกาสดำเนินทางไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้าไม่ถึงมรรคผลนิพพาน สวรรค์ก็ยังเป็นที่หวังได้ คือไม่ใช่ว่าจะเป็นการปฏิเสธทีเดียว ความเชื่อในสวรรค์มันไม่ใช่ข้อบังคับในทางพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา ไม่ได้เน้นที่ความเชื่อ ในคัมภีร์ หรือความเชื่อในพระสูตร แม้แต่ความเชื่อในพระพุทธเจ้า ความเชื่อในพระอรหันต์ ท่านไม่ให้เชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ในสิ่งที่ตัวเองไม่ได้สัมผัส ทุกสิ่งทุกอย่างให้ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน เรื่องสวรรค์-นรก ข้าพเจ้าไม่รู้เป็นประสบการณ์ตรง แต่เลือกที่จะเชื่อไว้ก่อน ด้วยความไว้วางใจในพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย คือเราพอใจจะเชื่อโดยมีหลักฐาน โดยมีเหตุผล ขณะเดียวกันเราก็ไม่ยืนยันว่าจริง มีจริง แน่นอน เราจะไม่พูดอย่างนี้ เพราะว่าจะเป็นการผิดหลักสัจจานุรักษ์ พระพุทธองค์ตรัสหลักสัจจานุรักษ์ อนุรักษ์สัจจะ โดยไม่พูดว่ารู้ในสิ่งที่ไม่รู้ แค่นี้ก็คือการอนุรักษ์ความจริง

ความเชื่อในสวรรค์ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ผิดในทางพุทธศาสนาเลย เมื่อเราดูชีวิตของตัวเอง ดูชีวิตของผู้ที่เราเคารพรัก เห็นคุณงามความดีต่างๆ ที่ท่านทำไว้ เราก็สบายใจได้ว่า มีทางไปที่ดีแน่นอนตามที่เราเข้าใจ คือถ้าไม่ขึ้นสวรรค์ ก็จะได้กลับมาเป็นมนุษย์ มีโอกาสที่จะศึกษาจะก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ก็ดีทั้งสองอย่างแต่ถ้าเรามองให้ลึกกว่านั้นอีก เรื่องความกลัวตายเห็นว่าความกลัวตายเกิดขึ้น เพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ คือกายกับใจ ว่าของเรา เราเกิดในภพภูมิไหนก็ตาม ถ้าเรายังยึดมั่นถือมั่นในกายในใจว่าเรา ว่าของเรา จะสังเกตว่าพร้อมกับคำว่า “เรา” ก็ต้องมีสิ่งที่ไม่ใช่เรา พร้อมกับคำว่า “ของเรา” ก็มีสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา จิตจากหนึ่งเป็นสองแล้วใช่ไหม

ความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ระหว่างเรากับสิ่งที่ไม่ใช่เรา และของเรากับไม่ใช่ของเราเป็นยังไง อาจจะรู้สึกความแตกแยกและความคุกคาม เราก็จะถูกคุกคามจากสิ่งที่ไม่ใช่เรา ของเราก็จะถูกคุกคามจากสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา ทำยังไงเราถึงจะรักษาสิ่งที่เป็นเรา เป็นของเราไม่ให้เสื่อม ไม่ให้เสีย ไม่ให้ตาย ลึกๆ แล้วเป็นธรรมดาของปุถุชน ความกลัวตาย ปุถุชนคือกลัวตาย ปุถุชนไม่กลัวตาย

ไม่มี เพราะตราบใดที่ยังมีความคิดผิด ในเรื่องกาย เรื่องใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต้องมีความกลัวตายทั้งนั้น ถึงจะปลอบใจด้วยความเชื่อว่า ตายแล้วไปที่ดี แต่ลึกๆ ถ้ามองในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร จะต้องแก้ที่ความเข้าใจในเรื่องชีวิตตัวเอง ทั้งการภาวนาเพื่อใช้ดูกาย ดูความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ดูสัญญา ความจำได้ หมายรู้ ดูสังขารคือกุศลธรรม อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นพร้อมกับเจตนา ดูวิญญาณ ความรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ในผู้ที่เจาะจงอยู่ตรงนี้ พิจารณาตรงนี้ เห็นความไม่แน่ไม่นอน พร้อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของใคร เหล่านี้ ก็เป็นงานของปัญญา เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของกายของใจ ปรับความรู้ความเข้าใจในชีวิต ทำให้อวิชชาพังทลายไป และความกลัวตายก็จะหายไป เพราะความกลัวตายเกิดขึ้นเพราะเราเชื่อว่า มีผู้ที่จะตาย มีผู้เกิด ผู้แก่ ผู้เจ็บ ผู้ตาย

คำว่าผู้เกิดคือใคร ผู้แก่คือใคร ผู้เจ็บคือใคร ผู้ตายคือใคร นี่ก็คือปริศนาธรรม ถ้าเราทะลุปรุโปร่งในข้อนี้ ในคำว่าผู้เกิด แก่ เจ็บ ตาย คำว่าเรา คำว่าฉัน หมายถึงอะไร คืออะไร นี่คืองานปัญญาที่เราทำได้เฉพาะในกรณีที่จิตใจสงบจากกิเลสชั่วคราว สงบจากความยินดียินร้าย สงบจากความฟุ้งซ่านวุ่นวายต่างๆ คืองานในระดับลึกซึ้ง ต้องมีสมาธิถึงจะทำได้ นี่ก็เป็นเงื่อนไขของปัญญาที่จะดับทุกข์ได้

วันนี้ อาตมาก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา เราเพิ่งเข้าพรรษาได้ไม่กี่ชั่วโมง การเข้าพรรษาเป็นกิจกรรมของสงฆ์ ก็ขอให้ญาติโยมทุกคนได้พิจารณาการปฏิบัติธรรมของตัวเอง แล้วก็ตั้งสัจจาธิษฐานกับตัวเองไว้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นการขัดเกลาจิตเป็นพิเศษในระหว่างการเข้าพรรษา

จะเน้นในเรื่องศีลธรรม เรื่องการเสียสละบางสิ่งบางอย่าง การตั้งใจภาวนานั่งสมาธิ

อาตมาเคยแนะนำว่า ฉันจะนั่งอธิษฐานจิตว่า จะนั่งทุกวันหรือว่าครึ่งชั่วโมงทุกวัน แต่ให้อธิษฐานอาทิตย์หนึ่ง สมมุติอธิษฐานว่าอาทิตย์หนึ่งจะนั่งสมาธิไม่ต่ำกว่า ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงก็แล้วแต่ เพราะว่าถ้าวันใดวันหนึ่งงานเราเยอะ มีงานเลี้ยง มีอะไรที่ไม่ได้จริงๆ หรือเจ็บไข้ได้ป่วย จะไม่รู้สึกว่าขาดไปเลย พรุ่งนี้มะรืนนี้เราก็ชดเชยให้ได้ ภายในหนึ่งอาทิตย์ จะทำให้สม่ำเสมอ ในเรื่องการถือศีล ๘ ทุกวันพระ ทุกวันอุโบสถ ก็สมควร แต่เรื่องการเพิ่มเวลาทำวัตรสวดมนต์ นอกจากทำวัตรสวดมนต์ เวลาท่องบทสวดมนต์แปลเพื่อจะให้ขึ้นใจ เป็นที่พึ่งทางใจได้ มีแนวทางปฏิบัติหลายอย่าง หาอะไรที่จะแก้ปัญหาส่วนตัวของเรา ตรงไหนที่เรากำลังประมาท กำลังย่อหย่อน ให้ไปหาข้อวัตรปฏิบัติสักอย่างให้รักษาไว้ตลอดสามเดือน ก็มีความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเข้าพรรษาของสงฆ์

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ชวนคิด พินิจธรรม

ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล

ธรรมข้อสำคัญข้อหนึ่ง ที่ผู้ใฝ่กุศลพึงบำเพ็ญอยู่เสมอ คือการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท และสิ่งที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท คือการเจริญมรณสติอยู่เป็นนิจ

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ

การเจริญมรณสติ มีประโยชน์หลายอย่าง

ประโยชน์ข้อที่ ๑ **ฝึกจนคุ้นเคย กลัวตายน้อยลง**

การเจริญมรณสติ ทำให้เราระลึกถึงความตายของเรามากขึ้น เพราะบางคนไม่เคยนึกถึงเลย เมื่อไม่นึกถึงเลย พอได้ยินหรือนึกถึงทีไรก็จะกลัว แต่ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ มันจะทำให้เราคุ้นชินกับความตายมากขึ้น ช่วยให้เรากลัวตายน้อยลง นึกถึงทีแรกก็ยังกลัวอยู่ แต่เมื่อทำบ่อยๆ ความเคยชินก็จะทำให้กลัวน้อยลง เด็กวัยรุ่นหลายคนตอนจบ ม.๖ ยังกลัวศพ แต่พอไปเป็นนักศึกษาแพทย์ ได้เจออาจารย์ใหญ่บ่อยๆ ก็กลัวน้อยลงใช่ไหม สามารถอยู่กับอาจารย์ใหญ่ได้ด้วยใจที่นิ่ง ขณะที่ผู้ชายวัยฉกรรจ์อาจจะยังกลัวอยู่ ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากเราระลึกถึงความตายอยู่เสมอ แม้จะเป็นเพียงแค่ความคิดใหม่ๆ จะรู้สึกใจสั่น หายใจไม่ค่อยออก แต่ถ้าเรากล้าระลึกถึงบ่อยๆ เราจะรู้สึกกลัวตายน้อยลง นี่คือประโยชน์ข้อแรกเลย **ถึงเวลาที่เราเจอความตายจริงๆ เราจะรับมือกับมันได้ดีขึ้น เราจะตื่นตระหนกน้อยลง**

จริงอยู่ การซ้อมตายกับการตายจริงๆ นั้นห่างไกลกันเยอะ แต่ก็ดีกว่าไม่ซ้อม เปรียบเหมือนกับเราได้รับเชิญให้ไปพูดต่อหน้าคนนับหมื่น ทั้งชีวิตไม่เคยพูดต่อหน้าคนมากๆ ขนาดนี้เลย แล้วเราจะทำอย่างไร ถ้าไม่เคยเราก็ต้องซ้อม ทีแรกอาจจะซ้อมด้วยการพูดหน้ากระจก แล้วก็ขยับมาพูดต่อหน้าคน ๑๐ คน แล้วเพิ่มเป็น ๒๐-๓๐ คน ถ้าเราซ้อมแบบนี้บ่อยๆ ถึงเวลาที่เราไปขึ้นเวที

ก็จะประหม่าน้อยลง อาจจะมีติดๆ ขัดๆ บ้าง แต่ว่าเนื่องจากเราซ้อมมาเยอะ เราก็จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ไม่ยาก

ตอนที่นักดำน้ำชาวต่างชาติไปช่วยทีมหมูป่า ๑๓ คนที่ติดอยู่ในอุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน เขามีการซ้อมก่อน เขาซ้อมที่ไหนรู้ไหม ซ้อมในสระว่ายน้ำ สระว่ายน้ำกับถ้ำหลวงฯ มันต่างกัน ราวฟ้ากับเหวเลย สระน้ำมีน้ำใสแจ๋ว และปลอดภัย แต่ว่าถ้ำหลวงฯ ไม่ได้เป็นเช่นนั้น สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เขาสามารถช่วยเด็กๆ และโค้ชได้ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ ก็เพราะการซ้อมในสระว่ายน้ำ ทำให้เขารู้คิว รู้จังหวะ รู้ว่าจะอุ้มเด็กออกมาอย่างไร นี้คือประโยชน์ของการซ้อม เพราะฉะนั้น **ถึงแม้ว่าการซ้อมกับความจริงจะต่างกันมาก แต่ยังดีกว่าไม่ซ้อมใช่ไหม**

ถ้าเราเจริญมรณสติบ่อยๆ แม้ทำที่บ้าน ซึ่งมีความสะดวกสบายหลายอย่าง แต่ก็ทำให้เรามีความพร้อมมากขึ้น เวลาความตายมาประชิดตัว ตอนนั้นเราอาจป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย หรือนอนติดเตียงที่โรงพยาบาล หรือหนักกว่านั้น อาจจะเป็นที่ไหนสักแห่งในป่า การที่เราซ้อมบ่อยๆ จะช่วยให้ใจเราพร้อมเผชิญกับความตายมากขึ้น ไม่ตื่นตระหนก

ประโยชน์ข้อที่ ๒ **ได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนได้ละเลยไป**

การซ้อมตายจะว่าไปแล้ว เป็นการทำเช็กลิสต์หรือตรวจสอบตัวเองว่า เราผ่านตรงไหนแล้วบ้าง เช่น สมมติว่าเรื่องทรัพย์เราผ่าน เรื่องงานเราผ่าน เรื่องพ่อแม่เราผ่าน แต่เรื่องลูกเรายังไม่ผ่าน การรู้ว่าเรายังไม่ผ่านตรงไหนเป็นเรื่องดี ดีอย่างไร ...ดีตรงที่เราจะได้เตรียมตัวเองให้มีความพร้อมมากขึ้นในเรื่องนั้น บางคนติดเรื่องทรัพย์ เพราะว่ายังไม่ได้ทำพินัยกรรม เมื่อรู้เช่นนี้ ก็จะได้รีบไปทำพินัยกรรม

มีหลายเรื่องที่เรารู้ทั้งรู้ว่าควรทำ แต่ก็มักจะผัดผ่อน เช่น การทำพินัยกรรม หลายคนผัดผ่อนเพราะคิดว่ายังมีเวลา หลายคนรู้ว่าควรมีเวลาให้กับพ่อแม่ ไปเยี่ยมท่าน พาท่านไปเที่ยว ดูแลท่าน แต่ก็ผัดผ่อนไม่ทำเสียที บางคนรับปากจะพาภรรยาไปเที่ยวยุโรป ฉลองแต่งงานครบ ๒๐ ปี สุดท้ายก็ผัดไปเรื่อย แต่เมื่อเรามาเจริญมรณสติแล้ว รู้ว่ายังติดตรงนี้ ยังตายไม่ได้ เพราะยังไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ เมื่อรู้แล้วก็ควรจะรีบไปทำเสีย

บางคนอยากจะขอโทษเพื่อนสนิทคนหนึ่ง แต่ก็ผัดผ่อน แต่พอมาเจริญมรณสติ ก็รู้ว่ายังตายไม่ได้เพราะยังไม่ได้ขอโทษเขาเลย เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ควรรีบไปขอโทษเขาเสีย บางคนเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ผัดผ่อนไปเรื่อย พอมาเจริญมรณสติ ก็รู้สึกเสียใจ คร่ำครวญว่า "ฉันยังตายไม่ได้นะ ฉันยังทำความดีไม่พอ ฉันยังไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย" เมื่อรู้เช่นนี้ ก็ควรรีบไปทำความดีให้มากขึ้น หรือปฏิบัติธรรม พูดง่ายๆ คือ **การเจริญมรณสติ ช่วยให้เราขวนขวายในสิ่งที่เราชอบผัดผ่อน**

ประโยชน์ข้อที่ ๓ **ปล่อยวางได้ ในสิ่งที่ทำเต็มที่แล้ว**

การเจริญมรณสติทำให้เรารู้ว่า เรายังติดเรื่องอะไร และต้องรู้จักปล่อยวางสิ่งนั้น ทำให้เราเห็นถึงความจำเป็นในการปล่อยวางในสิ่งที่ชอบที่ยึดติด พ่อแม่หลายคนไม่ว่าทำดีกับลูกเพียงใด ไม่เคยรู้สึกพอสักที ยังห่วงลูกอยู่ แต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องตาย ก็ต้องพร้อมปล่อยวาง บางคนห่วงงาน แต่ทำเท่าไหร่ งานก็ไม่หมดสิ้นเสียที หากใจยังห่วงงานอยู่ ควรต้องฝึกใจปล่อยวางให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็จะตายไม่สงบ

บางคนยอมรับว่ายังตัดใจไม่ได้ ยังปล่อยวางไม่ได้ ไม่ว่าเรื่องลูก พ่อแม่ คนรัก หรืองานการ ก็ให้รู้ว่า นี้คือจุดอ่อนของเรา นี่คือการบ้านของเรา

ที่จะต้องไปทำ ฝึกใจปล่อยวางลูกให้มากขึ้น ปล่อยวางพ่อแม่ให้มากขึ้น ปล่อยวางงานให้ได้ อย่างไรก็ตาม **การปล่อยวางจะเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อเราทำเต็มที่แล้ว** เช่นทำดีกับคนรักอย่างถึงที่สุด ถ้าเราให้เวลากับพ่อแม่ หรือลูกอย่างเต็มที่ ทำงานอย่างใส่ใจ ถึงเวลาจะปล่อยวาง ก็จะปล่อยวางได้ง่าย

มีพ่อค้าคนหนึ่งทำดอกไม้กระดาษ ขายดีมาก จนกระทั่งต้องขยายโรงงานให้ใหญ่ขึ้น เขากู้เงินมาหลายสิบล้านเพื่อขยายกิจการที่กำลังไปได้ดี แต่ไม่นานก็พบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง หมอบอกว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน เขาหนักใจเลยเพราะว่ามีหนี้สินหลายสิบล้าน ถ้าตัวเองตาย ลูกก็ต้องแบกรับหนี้ก้อนใหญ่ ทั้งที่อายุแค่ ๒๐ ปี ด้วยความเป็นห่วงลูกสงสารลูก เขาจึงฝึกลูกให้มีความสามารถในการทำธุรกิจแทนพ่อ พาลูกไปพบกับซัพพลายเออร์ พาไปพบกับลูกค้าคนสำคัญๆ และบอกเทคนิคต่างๆ มากมาย เพื่อว่าเมื่อตัวเองตาย ลูกจะสามารถสืบทอดกิจการได้ และปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดไปได้ในที่สุด เขาทุ่มเทในการสอนลูกอย่างเต็มที่ ทั้งที่ร่างกายแย่ลงไปเรื่อยๆ

วันหนึ่งเพื่อนสนิทถามเขาว่า “ถ้าหากวันหนึ่งแกป่วยหนัก แล้วพบว่าลูกทำกิจการได้ไม่ดี ไม่เก่งเหมือนแก จะทำอย่างไร” เขาตอบว่า “ถึงตอนนั้นก็ตัวใครตัวมันแล้วล่ะ” คือเขาพร้อมจะปล่อยวางแล้ว เพราะว่าได้ทำเต็มที่แล้ว พอทำเต็มที่ เราก็จะปล่อยวางได้ง่าย

การเจริญมรณสติ ถ้าเราทำถูก ทำเป็น จะช่วยให้เราขวนขวายทำในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน ขณะเดียวกันก็ช่วยให้เราปล่อยวางในสิ่งที่ชอบยึดติด

ประโยชน์ข้อที่ ๔ **ปล่อยวางทุกข์ได้**

ที่จริงแล้วสิ่งที่เรายึดติด ไม่ได้มีแค่สิ่งที่ให้ความสุขกับเรา เช่น ลูก พ่อแม่ และทรัพย์สมบัติ **แม้แต่สิ่งที่ทำความทุกข์ให้กับเรา เราก็ยึด** เช่น ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด การเจริญมรณสติจะทำให้เราตระหนักว่า เรายังมีความยึดติดในเรื่องนี้ไหม

หากยังมีความโกรธ จะปล่อยวางได้ ด้วยการให้อภัย ส่วนความรู้สึกผิด ก็ปล่อยวางหรือปลดเปลื้องได้ด้วยการขอโทษคนที่เราเคยล่วงเกินหรือทำร้ายเขา หรือไม่ก็กลับไปคืนดีกับเขา ถ้าเราทำได้จนไม่มีอะไรค้างคาใจ พอถึงเวลาที่จะตายจริงๆ เราก็ตายได้อย่างสงบ

ประโยชน์ข้อที่ ๕ **สุขได้ง่าย ได้ทันที**

อย่างไรก็ตาม การเจริญมรณสติไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่เตรียมใจเราให้พร้อมที่จะตายอย่างสงบเมื่อวันนั้นมาถึงเท่านั้น ประโยชน์ที่จะได้อีกประการหนึ่ง คือทำให้เรามีความสุขได้ง่ายในปัจจุบัน

การทำให้เราพร้อมตายอย่างสงบ เป็นอานิสงส์ที่อาจจะเกิดขึ้นอีก ๒๐-๓๐ ปีข้างหน้าก็ได้ แต่ว่าถ้าเราขวนขวายในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน และปล่อยวางในสิ่งที่เรายึดติด **แม้จะยังไม่ตาย ยังมีสุขภาพดี เราก็จะมีความสุขใจได้ง่าย** เช่น ถ้าเราเริ่มขวนขวายปฏิบัติธรรมมากขึ้น เราก็จะมีความสุขเดี๋ยวนี้เลย ถ้าเราให้เวลากับพ่อแม่มากขึ้น ใส่ใจท่าน มีปากเสียงกับท่านน้อยลง ดูแลท่านมากขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับพ่อแม่ก็ดีขึ้น เราก็จะมีความสุขเดี๋ยวนี้เลย ไม่ต้องรอให้ถึงวันที่จะสิ้นลม

ถ้าเราให้เวลากับลูก ไม่ใช่ให้แต่เงิน ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับลูกดีขึ้น ความสุขก็เกิดขึ้นกับเราทันทีเลย ถ้าเรารีบขวนขวายทำพินัยกรรม เราก็สบายใจ โปร่งโล่ง ถึงแม้ว่าเอาเข้าจริงๆ เราอาจจะตายในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า **แต่ถ้าเราทำวันนี้ เราก็สบายใจตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป** ช่วยให้เราอยู่

อย่างมีความสุขมากขึ้น ไม่ใช่แค่ตายสงบ เมื่อวันนั้นมาถึงเท่านั้น

เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ชอบยึดติด เราก็จะมีความสุขได้ง่าย ทุกวันนี้ **ความทุกข์ใจก้อนใหญ่เกิดจากการยึดติด** หากเรายึดติดทรัพย์ พอเงินหาย ถูกโกงเราก็กลุ้ม แทนที่จะเสียเงินอย่างเดียว เราก็เสียใจและเสียสุขภาพด้วย เวลางานการมีอุปสรรคก็โกรธกราดเกรี้ยวกับผู้คนมากมาย โกรธเพื่อนร่วมงานไม่ได้เสียแต่งาน สัมพันธภาพก็เสียด้วย เวลาใครพูดไม่ถูกหูเราก็โกรธ เก็บเอามาคิด คิดซ้ำคิดซากจนนอนไม่หลับ แต่ถ้าเราฝึกปล่อยวางอยู่เสมอ เราจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น เป็นทุกข์น้อยลง

ทีแรกเราฝึกปล่อยวางเพื่อจะได้ตายสงบ แต่ผลที่เกิดขึ้น คือมันช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขมากขึ้น ประโยชน์เกิดขึ้นทันทีที่เราทำ เพราะฉะนั้นเอาเข้าจริงๆ **ถ้าเราเตรียมตัวตายให้เป็นด้วยการรู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ชอบยึดติด ขวนขวายในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน** มันไม่ใช่แค่ทำให้ตายสงบ แต่ยังทำให้เราอยู่สบายด้วย เจออะไรมากระทบ ก็ปล่อยวางง่าย ไม่แบกเอาไว้

ประโยชน์ข้อที่ ๖ **ปัญหาอื่นใด เล็กลงพลัน**

สตีฟ จ็อบส์ เคยกล่าวว่า “เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตก และความผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมายอะไรเลย เมื่อเทียบกับความตาย” เขากำลังบอกเราว่า เวลาเขามีความทุกข์ เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย เมื่อนึกถึงความตายของตน เขายังกล่าวอีกว่า **“การระลึกถึงความตายเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ผมรู้ ช่วยให้หลุดพ้นจากบ่วงความคิด เราไม่มีอะไรต้องเสีย เราทุกคนเปล่าเปลือยกันอยู่แล้วครับ”**

มรณสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราปล่อยวางได้ง่ายขึ้น เวลาเราเสียใจที่รถหาย ถูกโกงเงิน พอเรานึกถึงความตายขึ้นมา เราจะรู้สึกเลยว่าปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องเล็ก ปัญหาใดๆ ก็ตามที่เราคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่โต เช่น งานล้มเหลว เพื่อนผิดนัด ตกเครื่องบิน ทุกปัญหาจะกลายเป็นเรื่องเล็กเมื่อนึกถึงความตายของเรา

ถ้ายังกลุ้มใจที่เงินหาย รถถูกขโมย ลองคิดในแง่นี้ก็ได้ว่า ปัญหาแค่นี้เรายังไม่ผ่านเลย ถ้าถึงเวลาจะตาย เราจะผ่านมันได้อย่างไร เพราะว่าเมื่อเราตาย มีเงินเท่าไรก็หมด มีร้อยล้านก็หมดร้อยล้าน เวลาเกิดไฟไหม้ อย่างน้อยเรายังเหลือที่ดิน ลูกหลาน และเงินในธนาคารก็ยังอยู่ครบ แต่ถ้าเราตายเมื่อไร สูญเสียทุกอย่าง ไม่เหลืออะไรเลยสักอย่าง **การคิดแบบนี้จะช่วยให้เราคร่ำครวญเสียใจน้อยลง ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือมองว่าเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ด้วยซ้ำ** เพราะเป็นแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เราปล่อยวาง รับมือกับความตายในวันหน้าได้ดีขึ้น

เหล่านี้เป็นประโยชน์ของการเจริญมรณสติ ทำให้เราปล่อยวางได้ง่ายขึ้น มีชีวิตที่ผาสุก แม้จะมีความผันผวนปรวนแปรเกิดขึ้นก็ตาม

พระศาสนโศภน (แจ่ม จตฺตสลฺโล) เขียนกลอนให้ข้อคิดไว้ดีมากว่า

"ระลึกถึง ความตาย สบายนัก
มันตัดรัก หักหลง ในสงสาร
บรรเทามืด โมหันธ์ อันธการ
ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ"

ระลึกถึงความตายสบายนัก ตรงที่ทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะรู้จักปล่อยวาง ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น เพราะเรารู้จักขวนขวายในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน

ประโยชน์ข้อที่ ๗ **ทำดีกับเขา ดั่งพบกันครั้งสุดท้าย**

ที่จริงยังมีอานิสงส์อีก ๒ ข้อที่มีประโยชน์มาก คือถ้าเราระลึกถึงความตายเสมอ แล้วนำไปใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เราจะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นมากขึ้น เช่น เวลาเราเจอใคร ลองคิดสักนิดว่า นี่อาจเป็นการเจอกันครั้งสุดท้าย เราจะปฏิบัติต่อเขาดีขึ้น ใส่ใจความรู้สึกของเขา ไม่เอาแต่ใจตัว ไม่ว่าผู้นั้นเป็นคนไกลตัว หรือคนใกล้ตัว อย่างเช่น พ่อ แม่ ลูก

มีหนุ่มคนหนึ่งมักมีเรื่องระหองระแหงกับแม่ แต่พอมาฝึกเจริญมรณสติ เขาจะเตือนตัวเองอยู่เสมอเวลาอยู่กับแม่ว่า ให้ปฏิบัติกับแม่เหมือนกับว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของเรา เขาพบว่ามันช่วยเขาได้มาก ทำให้**เขานุ่มนวลอ่อนโยนกับแม่มากขึ้น เถียงแม่น้อยลง ฟังแม่มากขึ้น** ถ้าเราลองปฏิบัติด้วยความคิดแบบนี้กับใครก็ตาม อาตมาเชื่อแน่ว่าเราจะมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันน้อยลง จะใส่ใจกันมากขึ้น

เพราะเรามักมองข้ามความจริงข้อนี้ บางครั้งจึงเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาในชีวิต เรียกว่าเป็นโศกนาฏกรรมก็ได้ มีพยาบาลคนหนึ่งสนิทกับน้องชายมาก เช้าวันจันทร์ น้องชายวัยรุ่นมาหาพี่สาวที่โรงพยาบาล เช้าวันนั้นเธอวุ่นมาก แต่น้องชายก็มานัวเนียจนพี่สาวรำคาญ จู่ๆ น้องชายพูดขึ้นมาว่า "พี่รักผมไหม" ตอนนั้นพี่สาวกำลังยุ่งกับงาน ไม่มีอารมณ์คุยกับน้อง แถมรำคาญด้วยซ้ำ จึงไล่น้องกลับบ้าน น้องก็เชื่อฟังพี่สาว ขี่มอเตอร์ไซค์กลับบ้าน แต่ไม่ถึงบ้าน ก็เกิดอุบัติเหตุเสียชีวิตกลางทาง พอพี่สาวรู้ข่าว เธอทรุดเลย เธอไม่ได้เสียใจที่น้องชายตายเท่านั้น แต่ยังรู้สึกผิดด้วย ที่พูดไม่ดีกับน้องชายก่อนที่เขาจะเสียชีวิต **เธอจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าประโยคสุดท้ายที่น้องชายได้ฟังจากเธอ เป็นคำพูดที่ดีกว่านี้**

ทำไมเธอพูดเช่นนั้นกับน้องชาย เพราะเธอคิดว่าเดี๋ยวก็มีเวลาคุยกันที่บ้าน แต่หากเธอได้คิดว่า การพูดคุยที่โรงพยาบาลตอนนั้น อาจเป็นการคุยครั้งสุดท้ายของเธอกับน้องชาย เธอก็จะพูดดีกับน้องอย่างแน่นอน ไม่ใช้อารมณ์กับเขา แต่เป็นเพราะเธอไม่ได้คิดแบบนั้น สิ่งที่เธอพูดกับน้องจึงกลายเป็นปมที่ติดค้างใจ เวลาผ่านไปหลายปี เธอก็ยังรู้สึกผิดที่พูดกับน้องแบบนั้น

อีกรายหนึ่งเป็นนักธุรกิจหญิง ขณะที่กำลังติดพันอยู่กับงาน ได้มีโทรศัพท์มาจากญาติสนิท น้ำเสียงของญาติไม่ดีเลย เพราะมีความกลัดกลุ้มใจ ญาติพยายามคุยกับเธอ แต่เธอกำลังวุ่นกับงาน จึงไม่อยากคุยด้วย ญาติถามว่าเย็นนี้มาหาเธอได้ไหม แต่เธอตัดบทไปด้วยการบอกว่า "ฉันไม่มีเวลา" แล้วก็วางหู เช้าวันรุ่งขึ้น เธอได้ทราบว่าญาติคนนั้นฆ่าตัวตาย เธอเสียใจมาก เธอมั่นใจเลยว่า ถ้าให้เวลาพูดคุยกับญาติคนนั้น หรือว่าให้เขามาหาเธอ ญาติจะไม่รู้สึกแย่จนฆ่าตัวตาย ถ้าเธอเตือนตนสักหน่อยว่า การคุยกับญาติครั้งนั้น อาจเป็นการคุยครั้งสุดท้าย เธอคงจะไม่ตัดบทแบบนั้น เธอคงจะพูดดีๆ กับญาติ และอาจช่วยให้ญาติคนนั้นไม่ฆ่าตัวตาย แต่เป็นเพราะเธอไม่ได้คิดแบบนั้น เธอจึงพูดไปตามอารมณ์ ญาติคนนั้นพอ

หาคนคุยด้วยไม่ได้ จึงฆ่าตัวตายในที่สุด

การเจริญมรณสติด้วยการตระหนักอยู่เสมอว่าคนที่เราคุยด้วย พบปะด้วย เราอาจจะไม่ได้คุยหรือพบเขาอีก **การพบกันวันนี้อาจเป็นการพบกันครั้งสุดท้าย การตระหนักจะช่วยให้ความสัมพันธ์ของเรากับเขาดีขึ้น ไม่เผลอทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง**

มีอีกรายหนึ่งเป็นพยาบาล เธอเป็นคนพัทลุง ตอนเด็กๆ พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาเลี้ยงเธอ เพราะทำงานค้าขาย เธอจึงอยู่กับยาย ยายเลี้ยงเธอมาตั้งแต่เล็กจนโต กระทั่งเธอไปเรียนพยาบาลต่อที่จังหวัดซึ่งไกลบ้าน เมื่อเรียนพยาบาลจบถึงได้กลับมาทำงานที่บ้านเกิด จึงได้ใกล้ชิดยายอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้มีเวลาอยู่กับยายเท่าไร เพราะว่างานเยอะ ออกไปทำงานแต่เช้ากลับบ้านก็ค่ำ บางวันก็ดึก จึงไม่ค่อยได้คุยกับยายเท่าไร

วันหนึ่งยายป่วย เธอพายายไปรักษาที่โรงพยาบาลของเธอ ทำให้มีเวลาดูแลยายมากขึ้น ถึงจะไม่มาก แต่เธอก็ดีใจที่ได้มีเวลาตอบแทนบุญคุณของยาย วันหนึ่งยายพูดขึ้นมาว่า “ยายอยากเห็นสะพานข้ามทะเลน้อยที่เพิ่งสร้างเสร็จ พายายไปดูหน่อย” เธอตอบว่า “ได้เลยยาย แต่เสาร์อาทิตย์นี้หนูไม่ว่างนะ เพราะว่าต้องไปช่วยงานรับปริญญาของเพื่อน ไว้อาทิตย์หน้าแล้วกันหนูจะพายายไป” พอถึงเย็นวันอาทิตย์ ปรากฏว่ายายมีอาการหนักต้องเข้าห้องไอซียู หลังจากนั้นยายก็ทรุดหนัก จนกระทั่งเสียชีวิต เป็นอันว่าเธอไม่ได้พายายไปดูสะพานใหม่ เธอเสียใจมาก เพราะยายก็ไม่เคยขออะไรจากเธอเลย มีเพียงครั้งนี้ที่ยายขอให้เธอพาไปทะเลน้อย ซึ่งอยู่ห่างจากโรงพยาบาลแค่ ๒๐ กิโลเมตรเท่านั้น ถ้าเธอรีบทำให้ยายทันที ไม่ต้องรออาทิตย์หน้า เธอก็คงไม่รู้สึกผิด **แต่เป็นเพราะเธอไม่ทันคิดว่า เวลาของยายเหลือน้อยแล้ว** เธอจึงเลือกไปช่วยงานรับปริญญาของเพื่อนก่อน หากเธอตระหนักว่าอะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้กับยาย ยายอาจจะจากไปวันนี้...วันพรุ่ง เธอก็คงจะรีบทำตามคำขอร้องของยายทันที ซึ่งถ้าเธอทำ ก็จะไม่รู้สึกผิดติดค้างใจนานนับสิบปีอย่างนี้

ผู้คนเกิดความทุกข์ มีปมติดค้างในใจ เพราะไม่ได้เฉลียวใจว่า คนที่ตนรักอาจไปวันนี้...วันพรุ่ง จึงไม่ได้ทำในสิ่งที่สมควร กลับทำในสิ่งที่ไม่สมควร เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว จึงควรเตือนตนเสมอว่า คนที่เราพบปะหรือพูดคุยในวันนี้ วันหน้าเราอาจไม่ได้พบเขาอีก จึงควรทำดี พูดดีกับเขาเสียแต่วันนี้ หากอยากจะช่วยเขา ทำอะไรให้เขา ก็รีบทำ อย่าผัดผ่อน ให้รีบทำเดี๋ยวนี้ อย่าผัดผ่อน คำว่า **“เดี๋ยวนี้”** กับ **“เดี๋ยวก่อน” มันใกล้กันมาก แต่ส่งผลต่างกันไกลมาก**

ประโยชน์ข้อที่ ๘ **เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่**

นอกจากนี้ การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีด้วย ซึ่งช่วยให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น สังเกตไหม คนทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมี แต่กลับเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนยังไม่มี ทุกวันนี้เรามีอะไรมากมาย แต่ก็ไม่มีความสุข เราคิดว่าเราจะมีความสุข ก็ต่อเมื่อได้สิ่งใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เรายังไม่มี ไม่ว่าเป็นกระเป๋าใบใหม่ โทรศัพท์เครื่องใหม่ รถคันใหม่ หรือบ้านหลังใหม่ **สิ่งที่เราไม่มีนั้น ดูมีเสน่ห์เสมอ ส่วนสิ่งที่เรามีนั้น เรากลับไม่ค่อยเห็นความสำคัญเท่าไร** จะเห็นคุณค่าก็ต่อเมื่อมันสูญหายหรือเสียไปแล้ว นาฬิกา แว่นตา ที่เราใช้อยู่ทุกวัน เราไม่ค่อยเห็นค่าของมัน อยากได้อันใหม่ด้วยซ้ำ แต่พอมันหายไป หรือเสียไปเมื่อไร ถึงตอนนั้นเราถึงจะเห็นค่าของมัน

ตอนที่เรายังมีตามองเห็น เรามีหูได้ยิน เรา

มีอาการครบ ๓๒ เดินเหินไปไหนมาไหนได้ คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีค่า ต่อเมื่อตาบอด หูหนวก อัมพฤกษ์ อัมพาตแล้ว ถึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านั้น น้อยคนจะเห็นคุณค่าของการที่เรามีลมหายใจปกติ แต่พอป่วยต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ หรือเป็นถุงลมโป่งพอง ถึงตอนนี้พร้อมจะทุ่มเทเงิน ๑๐ ล้าน ๑๐๐ ล้าน เพื่อให้กลับมาหายใจได้เหมือนเดิม คำถามคือ **ทำไมเราต้องรอให้สูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปก่อน** ถึงค่อยมาเห็นคุณค่าของมัน ทำไมไม่เห็นคุณค่าขณะที่มันยังอยู่กับเรา แต่ถ้าเรานึกถึงความตายอยู่เสมอ ระลึกถึงว่าสิ่งที่เรามีวันนี้ อาจจะต้องสูญเสียไปวันหน้า การคิดแบบนี้จะช่วยเตือนใจให้เราเห็นคุณค่าสิ่งที่เรามีในวันนี้ทันที

ถ้านึกว่าสักวันเราจะตาบอด เราจะหายใจไม่ค่อยได้ เราจะเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต แล้วเราจะรู้สึกขอบคุณ ที่เรายังมีตามองเห็น ลมหายใจสะดวก ขาแขนเป็นปกติ เดินเหินได้สะดวก ไม่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ไม่พิการ มรณสติจะช่วยทำให้เราตระหนักว่า **สิ่งที่เรามีวันนี้ วันหน้าเราอาจจะไม่มี** เพราะฉะนั้นจึงเตือนใจให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเธอบอกว่า ทุกเย็นที่สามีและลูกกลับมาบ้านกินข้าวพร้อมหน้ากัน แค่นี้เธอก็มีความสุขแล้ว สุขมากด้วย **เธอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ทำให้มีช่วงเวลาอย่างนี้** เธอไม่ต้องการอะไรแล้ว แค่นี้เธอก็มีความสุขแล้ว เพราะอะไร เพราะเธอไม่แน่ใจว่า พรุ่งนี้เธอจะมีโอกาสเจอหน้าสามีและลูกหรือไม่ พรุ่งนี้ใครจะมีอันเป็นไปหรือเปล่า พอคิดแบบนี้เธอจึงขอบคุณที่สามีและลูกมากินข้าวพร้อมหน้า

ความสุขของเธอเป็นเรื่องง่ายมาก ไม่ต้องมีอะไรใหม่ๆ เข้ามาก็ได้ ไม่ต้องมีรถคันใหม่ มีบ้านหลังใหม่ มีที่ดินแปลงใหม่ หรือว่าได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แค่มีอย่างที่เธอมีอยู่ตอนนี้ ก็มีความสุขแล้ว คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมี แต่ผู้หญิงคนนี้เห็น เพราะเธอตระหนักว่าสิ่งที่มีวันนี้ วันหน้าอาจจะไม่มีก็ได้ การเจริญมรณสติ หากทำเป็น เราจะมีความสุขได้ง่ายๆ

แนวทางเจริญมรณสติที่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม อาตมาอยากย้ำว่า หากจะเจริญมรณสติก็ต้องทำให้ถูก เพราะถ้าทำไม่ถูกอาจเกิดความรู้สึกหดหู่ใจก็ได้

การเจริญมรณสติที่ถูกต้องนั้น มี ๒ ส่วนดังนี้

<u>ส่วนแรก</u> คือการตระหนักถึงความจริงว่า เราทุกคนต้องตาย อันนี้แน่นอนเลย แต่ว่า**ในความแน่นอนก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน** คือไม่รู้จะตายเมื่อไร

ถ้านักเรียนรู้ว่าต้องสอบ แค่นี้ก็หนักใจแล้วนะ แต่อย่างน้อย ถ้ารู้ว่าสอบเมื่อไรก็ยังดีใช่ไหม แต่ในชีวิตจริงเราไม่รู้จะสอบเมื่อไร **ความตายคือบททดสอบหรือการสอบครั้งสุดท้าย** แค่รู้ว่ามีการสอบแบบนี้ ก็ชวนให้หนักใจแล้ว แต่เมื่อไม่รู้ว่าจะสอบเมื่อไร ยิ่งหนักใจเข้าไปใหญ่ ความ

ไม่แน่นอนของความตาย หมายความว่า เราอาจจะตายในอีก ๓๐ ปีข้างหน้าก็ได้ อาจจะตายปีหน้าก็ได้ หรืออาจจะตายพรุ่งนี้ก็ได้

ส่วนที่สอง คือถ้าเกิดว่าเราจะตายพรุ่งนี้ หรือตายเร็วๆ นี้ หรืออีกหนึ่งปีข้างหน้า ให้ถามตัวเองว่า **เราพร้อมหรือยัง พร้อมตายไหม** เราจะพร้อมหรือไม่ขึ้นอยู่ว่า

๑) เราทำดีมาพอหรือยัง

๒) หน้าที่ที่เรามี เราทำเสร็จสิ้นหรือยัง

๓) เราพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งหรือไม่

ทั้ง ๓ ข้อนี้สำคัญนะ ถ้าเราเจริญมรณสติโดยนึกถึงแต่ว่าเราตายแน่ แต่ไม่ได้ถามตัวเองในส่วนที่สอง เราจะรู้สึกหดหู่ได้ง่าย แต่ถ้าถามแล้วตอบว่าเรายังไม่พร้อม คือยังทำความดีไม่มากพอ หน้าที่ที่ควรทำก็ยังคั่งค้าง และยังไม่พร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่ง ก็จะเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น **ความขวนขวายที่จะทำสิ่งนั้นให้แล้วเสร็จ ภาษาบาลีใช้คำว่า สังเวช** สังเวชในความหมายนี้เป็นสิ่งดี ทำให้เร่งรีบขวนขวายในธรรม เป็นกุศล แต่พอคำนี้กลายมาเป็นสังเวชในภาษาไทย กลับแปลว่า ความสลดหดหู่ ซึ่งเป็นอารมณ์อกุศล

ที่เราไปสังเวชนียสถาน ไม่ใช่ไปเพื่อให้เกิดความสลดหดหู่ แต่ไปเพื่อกระตุ้นเตือนให้เราเร่งรีบปฏิบัติธรรม เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำความเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้นเวลาเราเจริญมรณสติ ขอให้มีครบทั้ง ๒ ส่วน คือส่วนที่หนึ่ง **เป็นเรื่องความจริงของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น** ส่วนที่สอง **เป็นสิ่งที่ควรทำ ถ้ายังไม่ได้ทำ ก็ให้เร่งรีบทำเสีย**

วิธีเจริญมรณสติ ในชีวิตประจำวัน

การเจริญมรณสติทำได้หลายแบบ ไม่ใช่ว่าจะต้องมาซ้อมตายก่อนนอนเท่านั้น เวลาเราไปงานศพ ไปเยี่ยมคนป่วย ก็เจริญมรณสติได้

วิธีที่อาตมาใช้บ่อย คือเวลาเดินทาง พยายามนึกอยู่เสมอว่า นี่อาจจะเป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย รถอาจจะชน เครื่องบินอาจจะตกก็ได้ เมื่อนึกเช่นนี้ก็มาดูใจตัวเองว่าเป็นอย่างไร ใจกระเพื่อมไหม พร้อมยอมรับความตายหรือไม่ ถามใจตัวเองว่าพร้อมจะปล่อยวางทุกอย่างหรือเปล่า หรือจะวางใจอย่างไร หากรถกำลังชน เครื่องบินกำลังตก พวกเราลองทำแบบนี้ดูก็ได้ จินตนาการว่า หากเหตุร้ายกำลังจะเกิดขึ้นอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะเอาใจไปไว้ที่ไหน อยู่ที่ลมหายใจ นึกถึงพระพุทธเจ้า หรือสวดมนต์ ซ้อมแบบนี้บ่อยๆ ก็ดีนะ หากว่ามันเกิดขึ้นจริง เราจะวางใจได้ถูกทันท่วงที

บางคนสงสัยว่าคิดแบบนี้ เป็นการแช่งหรือเปล่า เป็นอัปมงคลไหม ถ้าหากว่าเราซ้อมแบบนี้แล้ว ทำให้เราไม่ประมาท ทำให้เราตื่นตัวอยู่เสมอ ก็ไม่ถือว่าเป็นอัปมงคล เป็นมงคลเสียอีก ในมงคลสูตรซึ่งพูดถึงมงคล ๓๘ ประการ มีตอนหนึ่งกล่าวว่า **"อปฺปมาโท จ ธมฺเมสุ" แปลว่า ความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง เป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง** ถ้าเรานึกคิดแบบนี้แล้ว เกิดความไม่ประมาทในชีวิต เกิดการเตรียมพร้อมเสมอ อย่างนี้นับเป็นมงคล ไม่ใช่อัปมงคล เวลาขึ้นลิฟต์สูงๆ ลองนึกบ้างว่า ถ้าเกิดลิฟต์ค้างจะทำอย่างไร ขับรถขึ้นทางด่วนแล้วเกิดรถพุ่งตกลงมาข้างล่างจะทำอย่างไร ทำอย่างไรหมายถึงทำใจอย่างไร นึกเอาไว้บ้าง จะทำให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต

อีกวิธีที่อาตมาใช้บ่อย คือเวลาดูข่าวหรืออ่านข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุ แผ่นดินไหว ภัยธรรมชาติ หรือแม้กระทั่งอาชญากรรม ลองนึกว่าถ้ามันเกิดขึ้นกับเรา เราจะทำใจอย่างไร เตือนใจ

ว่ามันอาจจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไรก็ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นไปได้เสมอ นี่เป็นการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อถึงเวลานั้น "นึกถึงพระ ละทุกสิ่ง"

เรื่องการวางใจในยามเกิดเหตุร้าย หรือเมื่อความตายมาถึง มี ๒ ข้อที่อาตมาจะพูดถึงอยู่เสมอ คือ "นึกถึงพระ ละทุกสิ่ง" **นึกถึงพระ** หมายถึงนึกถึงพระรัตนตรัย หรือจะนึกถึงบุญกุศลความดีที่ได้ทำก็ได้ **จากนั้นก็ปล่อยวางทุกอย่าง** ไม่ว่าร่างกาย ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สมบัติ งานการ ถึงตอนนั้นก็ต้องปล่อยทุกอย่าง รวมทั้งความโกรธ ความรู้สึกผิดติดค้างใจ ปล่อยวางให้หมด **จะช่วยให้จิตเป็นกุศลและตายดี** นี่สำหรับคนทั่วไป

แต่ถ้าคนที่เจริญกรรมฐานเป็นประจำ ก็อาจน้อมจิตอยู่กับลมหายใจ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เห็นรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าความรู้สึกนึกคิดใดๆ เกิดขึ้นก็วางให้หมด อยู่กับปัจจุบัน นี่สำหรับคนที่ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะเจริญสติปัฏฐาน

ส่วนคนที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ทำไม่เป็นหรือไม่ถนัด ให้นึก ๒ อย่างคือ **นึกถึงพระ ละทุกสิ่ง** หรือว่าถ้าจะนึกอย่างเดียวก็ได้ คือนึกถึงพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธรูป เห็นพระพักตร์ของพระองค์ กำหนดจิตอยู่ตรงนั้น แล้วอะไรจะเกิดก็เกิด

บางคนอาจจะชอบสวดมนต์ เพราะว่านึกเป็นภาพแล้ว นึกไม่ถนัด สวดมนต์ก็ช่วยได้ สวดมนต์บทที่เราสวดอยู่ประจำจนคล่อง เวลาหน้าสิ่วหน้าขวาน นึกถึงบทสวดนั้น ใจจะเป็นกุศล ความกลัวและความวิตกจะครอบงำได้น้อยลง สวดบทไหนก็ได้ ที่เรารู้สึกเชื่อมโยง ที่เราสามารถน้อมจิตของเราให้แนบแน่น บทอิติปิโส หรือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็ได้ **ข้อสำคัญ คือสวดแล้วจิตเรานิ่ง ไม่แส่ส่าย** อาจเป็นบทสวดที่ทำให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย หรือดีกว่านั้น คือบทสวดมนต์ที่ทำให้เราตระหนักถึงสัจธรรมความจริงว่า สิ่งทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คือเห็นพระไตรลักษณ์ยิ่งดี

ในบางกรณี พระพุทธเจ้าน้อมใจผู้ป่วยให้นึกถึงพระรัตนตรัย รวมทั้งศีลหรือความดีที่ได้บำเพ็ญ จากนั้นก็ทรงน้อมใจให้มาพิจารณาสังขารว่า เป็นไตรลักษณ์ คือแทนที่จะน้อมใจให้ละทุกสิ่ง ก็ให้พิจารณาว่า **สังขารเป็นไตรลักษณ์ ไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นอะไรได้** หรือจะสวดบทอนัตตลักขณสูตรก็ได้ ความหมายชัดเจนแจ่มแจ้ง บทสวดอะไรก็ได้ที่เรารู้สึกเชื่อมโยงผูกพันแล้วสวดคล่อง ไม่ใช่กำลังจะตายอยู่แล้ว แต่นึกบทสวดไม่ค่อยออก เพราะตื่นตระหนกตกใจ อย่างนี้ไม่ควรเลย

ความตายเป็นที่สุดแห่งความทุกข์

ความทุกข์ของคนเรามี ๒ ข้อใหญ่ๆ คือ **พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ** และ**ประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจ** ทั้ง ๒ ประโยคนี้คุ้นไหม เวลาเราสวดทำวัตรเช้าทุกครั้ง จะมี ๒ ประโยคนี้ ความทุกข์ของคนเรา ทุกข์ใจหรือทุกข์กายก็แล้วแต่ ล้วนวนเวียนอยู่กับ ๒ เรื่องนี้

ความตายเป็นที่สุดแห่งความทุกข์ เพราะเป็น**ที่สุดแห่งความพลัดพราก** ไม่ว่ามีเท่าไรก็หมด อีกทั้งยังเป็น**ที่สุดของการประสบกับสิ่งที่ไม่รักที่ไม่พอใจ** เช่น ความเจ็บปวด ความเจ็บปวดที่เราเคยผ่านมาในชีวิต หนักเท่าไรก็ไม่เท่ากับที่จะเจอตอนวาระสุดท้าย เคยได้ยินคำพูดที่ว่า "ตายเพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว" ไหม ถ้าทนพิษบาดแผลไหว ก็ไม่ตาย แต่เพราะทนไม่ไหวจึงตาย ที่สุดของความเจ็บปวด คือ

สิ่งที่จะต้องเจอเมื่อความตายมาถึง

ฝึกใจพร้อมรับความเจ็บปวด

การเจริญมรณสติเป็นการฝึกใจให้ปล่อยวางในสิ่งที่เรารักและพอใจ แต่เท่านั้นยังไม่พอ เราต้องฝึกใจพร้อมเผชิญกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจด้วย โดยเฉพาะความเจ็บความปวด

ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นแค่ครึ่งหนึ่งของความตาย อีกครึ่งของความตาย คือการเจอความเจ็บปวด ดังนั้น นอกจากการเตรียมใจรับมือกับความพลัดพรากสูญเสียในวาระสุดท้ายแล้ว เราต้องฝึกใจให้พร้อมรับมือกับความเจ็บความปวด เมื่อเวลานั้นมาถึงด้วย

สิ่งที่ไม่รักไม่พอใจ ที่เราต้องประสบในเวลาจะตาย นอกจากความปวดแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็คือความไม่แน่นอนว่าจะไปไหน สุคติหรือทุคติ แต่ว่าก่อนจะถึงวันนั้น ต้องฝึกรับมือกับความเจ็บปวด

เราจะรับมือความเจ็บปวดได้อย่างไร กรวดที่มันทิ่มตำเท้าขณะเดิน นับว่าเล็กน้อยมาก เมื่อเทียบกับความเจ็บปวดตอนจะตาย ขนาดถอนฟันโดยไม่ใช้ยาชา ปวดแค่ไหนก็ยังเล็กน้อยกว่าความปวดตอนจะตาย ใช่ไหม คนใกล้ตายเพราะโรคมะเร็ง หลายคนปวดมาก ขนาดมอร์ฟีนยังเอาไม่อยู่เลย จึงทุกข์ทรมานมาก เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็อย่าประมาท ฝึกเอาไว้ อาตมาไม่ได้แนะนำให้ฝึกถอนฟันโดยไม่ใช้ยาชานะ แต่ควรฝึกอยู่กับความเจ็บความปวดทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งอยู่กับมันได้โดยไม่ทุกข์ทรมาน

สิ่งนี้เป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เราไม่ทุกข์ทรมานเวลาใกล้ตาย จะทำอย่างนั้นได้ ต้องมี **สติ สมาธิ ปัญญา เมตตา และศรัทธา** เหล่านี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เรารับมือกับความเจ็บปวดได้ คือแม้กายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ มีทุกขเวทนาก็จริง แต่ไม่ทุกข์ทรมาน

ความตายน่ากลัวหรือไม่

พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ ชุมพร

ในบรรดามารทั้งห้า (คือ มัจจุมาร ขันธมาร กิเลสมาร เทวปุตตมาร และอภิสังขารมาร) ความตายนับเป็นพญามารใหญ่ จนเรียกว่า มัจจุราช และยังมีเสนามารใหญ่น้อย เช่น ความแก่ (ชรา) และความเจ็บไข้ (พยาธิ) เป็นผู้ช่วย คอยบั่นทอนกำลังและความสุขของทุกชีวิต เป็นการเตือนให้ตระหนักถึงอานุภาพของความตายที่ประกาศิตไว้ว่า ไม่มีใครอาจหลีกพ้นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นพระราชา มหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ นักรบที่เกรียงไกร อัครเศรษฐีที่มั่งคั่ง หรือนักปราชญ์ศาสดาที่มีผู้ติดตามมากมายปานใด แต่กระนั้น ก็ยังมีผู้รู้ผู้ฉลาด สามารถใช้ปัญญาเข้าใจความจริง และนำความตายมาใช้ประโยชน์ ให้เกิดความเพียร ความไม่ประมาท จนสามารถชนะความตายได้ หมายความว่า ความตายไม่อาจทำให้จิตใจที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว ต้องหวั่นไหว เป็นทุกข์ เจ่าจุก จมจ่อม ยอมแพ้แก่มัจจุมารนั้นได้!

ความตาย คืออะไร?

ความตาย คือการหมดสภาพความสามารถในการทำหน้าที่การงาน หรือใช้การได้ตามที่ควรจะเป็น เช่น นาฬิกาเดินไม่ได้ รถแล่นไม่ได้ แขนขาขยับไม่ได้ เรียกว่า นาฬิกาตาย รถตาย แขนขาตาย รวมไปถึงไร้สมรรถภาพทางเพศ เรียกว่ากามตายด้าน ภาวะการนั้นอาจเป็นไปชั่วคราวแล้วแก้ไขให้กลับคืนดี หรือบางครั้งก็ไม่อาจซ่อมแซมให้กลับใช้การได้อีก บางทีต้องทิ้ง หรือนำไปแปรรูปดัดแปลงใช้ทำประโยชน์อื่นต่อ

ยังมีความตายอีกอย่างหนึ่ง คือถึงสิ่งนั้นจะมีแต่ก็เหมือนไม่มี คือไม่มีความหมาย ความสำคัญเช่นเดิม เช่น การตายไปจากใจของคนทั้งหลาย ตายไปจากความสำนึกดีงาม ตายไปจากความทรงจำรำลึกถึง ความตายอย่างหลังนี้ลึกซึ้งกว่าอย่างแรก

ตายแล้ว ดูตรงไหน?

ในทางการแพทย์ เมื่อยังไม่มีเทคโนโลยีซับซ้อน ใช้การวินิจฉัยอย่างง่ายๆ ตามธรรมชาติ

๑. เมื่อไม่มีลมหายใจ ที่เรียกว่า สิ้นลมปราณ เพราะชีวิตอยู่ได้ต้องมีลมหายใจหล่อเลี้ยง ต่อมาก็มีการผายปอด กลับฟื้นคืนได้ และมีเครื่องช่วยหายใจ

๒. เมื่อหัวใจหยุดเต้น ที่เรียกว่า สิ้นใจ ต่อมาก็มีการปั๊มหัวใจ ด้วยเครื่องมือ และการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ หรือหัวใจเทียม

๓. เมื่อสมองตาย เนื่องจากเชื่อว่า สมองต้องอาศัยเลือดจากหัวใจและอากาศหล่อเลี้ยง เมื่อสมองตายจะไม่อาจฟื้นกลับคืนได้อีก แม้ระบบอื่นๆ อาจทำงานอยู่ได้ด้วยประสาทอัตโนมัติ หรือเครื่องมือแพทย์ช่วย ก็อยู่อย่างผัก ไม่รู้ตัว หรือมีสติสัมปชัญญะ

อย่างไรก็ดี วงการแพทย์สมัยใหม่ ยังรู้เรื่องจิตและสมองไม่ครบถ้วนทั่วถึง เมื่อเทียบกับความรู้ในทางศาสนา และมีประสบการณ์ทางจิตหลายอย่างที่วงการแพทย์ยังอธิบายไม่ได้ จึงต้องตระหนักถึงความจำกัดนี้ด้วย และไม่ปิดกั้นประสบการณ์ ภูมิธรรม และภูมิปัญญาทางศาสนาต่างๆ

ตายแล้วไปไหน?

๑. บางคนตอบง่ายๆ ว่า ตายแล้วก็ไปเผาไปฝัง หรือทิ้งให้เสื่อมสลายไปเองตามกาลเวลา และคิดว่า เมื่อหมดลมก็หมดเรื่องหรือหมดทุกข์ ไม่มีอะไรต้องสนใจจดจำ หรือดำเนินต่อประโยชน์ที่จะได้ ก็เพียงแค่กลายไปเป็นปุ๋ย หรืออาจเป็นภาระสิ้นเปลืองที่ต้องทำพิธีกรรมทางศาสนาให้ผู้ตาย เพื่อเป็นหน้าตาเกียรติยศแก่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งหากทำมากไปไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหา “คนตายขายคนเป็น” หรือ “คนเป็นขายคนตาย” ซึ่งก็เป็นปัญหาบางประการของสังคมที่ผ่านมา

๒. สำหรับผู้ที่เชื่อในคำสอนทางศาสนาก็มีคติต่างๆ กันไป เช่น ในศาสนาที่เชื่อในพระเจ้าองค์เดียว (เช่น ยิว คริสต์ อิสลาม) ก็มีความเชื่อเรื่องโลกหลังการตาย แล้วมีการกลับฟื้นคืนชีพเพื่อรับคำพิพากษาจากพระผู้สร้าง มีการรับโทษในนรก และมีชีวิตนิรันดรในสวรรค์ ซึ่งอาจจะแตกต่างจากทางพุทธศาสนา

ในลัทธิศาสนาที่เชื่อเรื่องวิญญาณอมตะและการเวียนว่ายตายเกิด เช่น ศาสนาฮินดู และวิญญาณนิยม มองเห็นการตายและเปลี่ยนภพภูมิเป็นเหมือนการเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ของบุคคลที่มีอัตภาพเดิม และการเดินทางในแบบเวียนเกิดเวียนตาย แบบชั่วเจ็ดทีดีเจ็ดหน และวันพระมิได้มีหนเดียว ต้องขัดเกลาตนจนบริสุทธิ์ และเข้ารวมใน **ปรมาตมัน** อันเป็นสิ่งสูงสุด ที่เป็นจุดหมายปลายทาง

สำหรับพุทธศาสนา การตายไม่ใช่จุดจบของทุกสิ่ง ไม่ใช่การพ้นทุกข์แท้จริง หรือ หมดลมก็หมดเรื่องโดยอัตโนมัติ หากขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรม หรือภูมิจิตภูมิธรรมนั้นๆ เป็นอย่างไร ซึ่งมีรายละเอียดน่าสนใจมาก

การแบ่งชั้น การตาย

เมื่อสิ่งที่สมมติว่าเป็นบุคคลตาย แม้จะเป็นการตายของคนเหมือนกัน แต่สมมติบัญญัติของสังคมก็ยังทำให้แตกต่างกันไปได้ ดังจะเห็นได้จากการใช้คำในภาษาไทย มีระดับสูงต่ำของการเรียกการตายต่างกันไป ตามหลักการใช้ราชาศัพท์ อาทิ - พระเจ้าแผ่นดิน ตาย เรียก **สวรรคต** หรือ **เสด็จสู่สวรรคาลัย**

- เจ้าประเทศราช ตาย เรียก **ทิวงคต**
- พระบรมวงศานุวงศ์ สมเด็จพระสังฆราช ตาย เรียก **สิ้นพระชนม์**
- เจ้านายชั้นหม่อมเจ้า ตาย เรียก **สิ้นชีพิตักษัย**
- ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ตาย เรียก **ถึงแก่อสัญกรรม**
- ข้าราชการชั้นรองลงมา ตาย เรียก **ถึงแก่อนิจกรรม**
- คนทั่วไป ตาย เรียก **ถึงแก่กรรม**
- พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ตาย เรียก **ถึงแก่มรณภาพ**
- สัตว์ใหญ่ เช่น ช้าง ตาย เรียก **ล้ม**
- คำแสลง คำตลาด เรียกการตายว่า **ซี้ เดดสมอเร่ ม่องเท่ง ลาโลกไปโดยไม่สมัครใจ**...
- ในขณะที่สำนวนเก่า ใช้คำกลางๆ ตามสภาวะว่า **ทำกาละ มรณะ จุติ**...

อาการตาย แบบต่างๆ

ยังมีการจำแนกเรียกลักษณะการตาย แสดงถึงสาเหตุ และสภาพการตายที่ชาวบ้านใช้หลายแบบ ล้วนสะท้อนให้เห็นความเปราะบางไม่ยั่งยืนของชีวิต ที่อาจแตกทำลายได้ต่างๆ กันไป เช่น

- **ตายโหง** ใช้เมื่อตายเพราะถูกฆาตกรรม อุบัติเหตุที่ผิดจากธรรมชาติ ก่อนเวลาอันควร
- **ตายห่า** คือ ตายเพราะโรคร้าย ความเจ็บป่วย โรคระบาด เช่น อหิวาตกโรค
- **ตายแห้ง** ตายซาก อดตาย แห้งตาย ตายเพราะอดอยาก ขาดแคลนอาหาร ทุพภิกขภัย
- **อดอยากปากแห้ง** (อดข้าวดอกนะเจ้าชีวาวาย ไม่ตายดอกเพราะอดเสน่หา)
- **ตายเพราะปาก** คือกินมากเกิน กินตามใจ หรือพูดมาก พูดไม่ดี (ปลาหมอตายเพราะปาก)
- **ตายเพราะรัก** การจากหึงหวง โกรธแค้นแย่งชิงทำร้ายกัน
- **ตายคาหลับ** หรือใหลตาย เพราะหัวใจวาย หรือระบบร่างกายผิดปกติ ตอนนอนหลับ ช็อกตาย
- **ตายคาอก** (ดีกว่าตกน้ำตาย) ตายคาเก้าอี้ ตกสวรรค์ ตายไม่ทันรู้ตัว
- **ตายทั้งกลม** เมื่อแม่ตั้งท้องแล้วตายพร้อมลูกในท้อง
- **ตายทั้งกรมทั้งกอง** ตายทั้งรัง เพราะทุจริตเป็นทีม หมดทั้งขบวน
- **ตายเพราะฆ่าตัวเอง** (อัตวินิบาตกรรม) วิธีต่างๆ เช่น ผูกคอ โดดตึก เผาตัว ยิงตัวเอง
- **ตายเพราะไม่อยากอยู่** เป็นโรคทางใจ เช่น ซึมเศร้า ซึ่งปัจจุบันมีมากขึ้นๆ
- และสุดท้ายที่ต้องใช้เวลานานคือ **แก่ตาย** ตายเพราะสิ้นอายุขัย หรือสิ้นบุญ เหมือนตะเกียงหมดไส้ หมดน้ำมัน **หรือลมกระโชกดับ (ตายเพราะ กรรมเก่า ตัดรอน)...**

จะเห็นได้ว่า ชีวิตเป็นของน้อย บอบบาง ไม่ยั่งยืน ต้องมีปัจจัยสนับสนุน เมื่อปัจจัยสนับสนุนขาดหายไป แม้เพียงบางส่วน ชีวิตก็พร้อมจะแตกดับได้ทุกเมื่อ

ประเภทการตาย ๒ แบบ

(ตายอย่างสมเกียรติ และตายอย่างเขียด)

เพื่อให้พิจารณาถึงคุณภาพ ยิ่งกว่าปริมาณ หรือสนใจแก่นแท้ ยิ่งกว่าเปลือกนอกของการตาย มักแบ่งการตายเป็น ๒ ประเภท คือ การตายดี และการตายที่ไม่ดี โดยการตายดี ต้องมีการเตรียมตัว เตรียมใจ และไม่มีปัญหาวุ่นวาย เพราะการตาย โดยผู้ตายยอมรับ และจัดการอย่างเป็นธรรม ให้เป็นไปตามประสงค์ของผู้ตาย อาจทำพินัยกรรมชีวิต สั่งเสีย ขอโทษ และอโหสิกรรม อำลา และจากไปอย่างสงบ ปล่อยวาง ด้วยการ

ฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีมรณสติ ศีล สมาธิ ปัญญา และเมตตา ระลึกถึงบุญกุศล และความว่าง เพื่อนำทางสู่สันติบท อันเป็น สุคติ สุคโต

อย่าหลงตัวลืมตาย หลงกายลืมแก่
หลงผัวเมียลืมพ่อแม่ หลงเหล้ากะแช่ลืมคุกตะราง

อยู่ยาวหรืออยู่สั้น ไม่สำคัญเท่า อยู่ดี
ตายเร็วหรือตายช้า ไม่สง่าเท่า ตายดี
จึงศึกษา ฝึกฝน เตรียมตน เพื่อตายดี

ความตายน่ากลัว สำหรับคนชั่ว และไม่รู้ธรรม

สำหรับคนทั่วไป มักถือกันว่า ความตายเป็นสิ่งอัปมงคล ที่ไม่ควรชิดใกล้ แม้แต่คิดถึงหรือพูดถึง จึงเป็นธรรมเนียมห้ามเอ่ยถึง หรือสนทนากัน แม้ในยามจำเป็นต้องเตรียมรับสถานการณ์ หรือนำมาใคร่ครวญขบคิด เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

แต่สำหรับชาวพุทธนั้น ถือกันว่าความตายเป็นของธรรมดาที่ควบคู่กับชีวิต และทำให้ชีวิตครบถ้วนบริบูรณ์ ดังคำกล่าวว่า เป็นการปิดฉาก (อันงดงามหรือไม่ เพียงใด) ของชีวิต ดังนั้น จึงต้องตั้งจิตเตรียมใจทำให้ดีที่สุด ในชีวิตหนึ่ง เราอาจจะบวช เรียน แต่งงาน และฉลองความสำเร็จในการทำงานได้หลายๆ ครั้ง แต่เรามีโอกาส **"ตาย"** ได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นในชีวิตนี้ จึงต้องทำให้ดีที่สุด พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเจริญมรณสติ และเมตตาภาวนาอยู่เนืองนิตย์ เช่นเดียวกับที่ควรเจริญอานาปานสติภาวนา และพุทธานุสติ อยู่เป็นประจำ

คนชั่วกลัวตาย เพราะถูกความโลภ โกรธ หลง ครอบงำใจ

ความตายทำให้คนส่วนใหญ่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่บริสุทธิ์ และไม่รู้เท่าทันความจริงของชีวิต สิ่งที่ปกปิดครอบงำใจให้หม่นหมอง เป็นมลทิน คือ กิเลส และเป็นเหตุให้คนกลัวตาย มี ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

๑) ความโลภ

ความตายมาพรากเอาทรัพย์สมบัติ บริวาร อำนาจ และตำแหน่งแห่งที่ไปจากบุคคลผู้หวงยึดถือครอบครองสิ่งเหล่านี้อยู่ เขาจึงเป็นทุกข์ เพราะความหวงกั้น เสียดาย เสียใจ อาลัยอาวรณ์ เมื่อรู้สึกต้องสูญเสีย เพราะหลงลืมไปว่า ทรัพย์ ยศ อำนาจ ที่เขายึดถือนั้น เป็นเพียงสมมติของโลกที่มนุษย์กำหนดขึ้นมา แล้วหลงใหลได้ปลื้ม โดยไม่สอดคล้องกับความจริงและกฎของธรรมชาติ

คนโบราณจึงมีอุบายวิธี สอนให้รู้จักแปรโภคทรัพย์เป็นอริยทรัพย์ เปลี่ยนอำนาจ อิสริยยศ และบริวารเป็นเกียรติยศ ปลดปลงปล่อยวางการยึดถือครอบครองเป็นของตัว ให้เป็นความเสียสละอุทิศตนเพื่อผู้อื่น หรือเพื่อสิ่งที่ดีกว่า และยั่งยืนกว่า ชีวิตที่เป็นวัตถุรูปนามทั้งหลายล้วนหมดสิ้นไป จะเหลือไว้แต่คุณงามความดีที่ทำไว้ อันเป็นอมตะยืนนานกว่า ดังคำว่า **"ตัวตายแต่ชื่อยัง"** และมีบทกลอนสอนใจว่า

"ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
คงเหลือแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน
แม้ร่างตน เขายังเอา ไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไฉน
เมื่อเจ้ามา มือเปล่า จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา"

๒) ความโกรธ

ในยามโกรธ จิตของคนเราจะเร่าร้อน เหมือนน้ำเดือดพลุ่งพล่าน ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจนดีชั่ว มุ่งระบายอารมณ์โกรธของตัว จึงคุกคามประทุษร้ายให้โทษ ทุบตี เข่นฆ่า ด่าทำลายให้สาสมใจตามอำนาจกิเลส เมื่อความโกรธบรรเทาเบาบางหรือ

มอดดับลง คงเหลือแต่ความเสียใจ ที่ต้องรับผลร้ายที่ตามมา เป็นผลแห่งกรรมที่ทำไว้

ในกรณีผู้ทำร้ายตัวเอง เป็นการประชดหรือประท้วง ก็เพื่อมุ่งให้กระทบกระเทือนถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ที่มีความขัดข้องหรือขัดแย้งกัน ก็มีมูลเหตุมาจากความไม่พอใจเป็นรากฐาน

หากพิจารณาให้ดี ความโกรธมีพลังที่สามารถใช้สร้างสรรค์ หรือรวมเป็นพลังต่อสู้กับอุปสรรคที่ขวางกั้นได้ แต่พลังนี้ หากควบคุมไม่ได้ หรือใช้ในทางไม่ดี ก็อาจกลายเป็น **มานะ** และ **อคติ** ความดื้อด้านดันทุรัง ทำให้เกิดผลร้าย เช่น ความพินาศสูญเสีย และไม่คุ้มค่า หากไม่อาจหักห้ามใจจาก **อัสสาทะ** อันเมามัน ที่ได้สนองกิเลสตน ก็อาจยังความบาดหมาง หมองหม่น ทนทุกข์ เกิดความร้าวฉานที่ยากจะสมานสามัคคี ให้กลับคืนดีแน่นแฟ้นดังเดิมได้

ความโกรธนั้นเกิดง่าย ให้ผลเร็ว แต่ก็มองเห็นโทษได้ง่าย และไม่ยากที่จะยอมรับ แต่มักคิดได้เมื่อสายเกินไป หรือแก้ไขได้ไม่ทันการณ์ ท่านเปรียบเหมือนฝูงไก่ที่ถูกนำไปคุมขังไว้ และจะถูกนำไปเชือดในเวลาไม่นาน ไก่เหล่านั้นแม้กำลังจะตายก็ยังอดไม่ได้ ที่จะจิกตีกันระหว่างถูกขังอยู่ในกรงอันแสนอึดอัด แทนที่จะอยู่ด้วยกันอย่างสงบเสงี่ยม หรือเห็นอกเห็นใจกัน ในทางกลับกัน หากร่วมมือพร้อมใจกันในหมู่คณะ อาจช่วยกันให้หนีพ้นการกักขังหรือตกเป็นเหยื่อที่เขานำไปฆ่าได้ ดังมีเรื่องมาในชาดก ที่พญานกพาบริวารพร้อมเพรียงกัน บินหอบเอาตาข่ายดักสัตว์ของนายพรานไปทำลายทิ้งได้ และได้รับอิสรภาพและความสุขสงบ อันเกิดจากความเสียสละและสามัคคี

ความโกรธเป็นไฟเผาลนให้ใจหมองไหม้ไร้สุข คนที่ไม่ละโทษโกรธเคือง เหมือนคนที่กินยาพิษสังหารตน โดยนึกว่าจะเกิดผลร้ายทำลายศัตรู

นับว่าขาดปัญญาโดยแท้

๓) ความหลง

คนหลงนั้น ไม่ว่าหลงไปทางรักหรือทางชัง รวมทั้งหลงยึดถือแบกหนัก ทึกทักว่ามายาที่สร้างขึ้นนั้นเป็นตัวตนของตน กว่าจะรู้ตัวว่าตนหลง โง่ งมงาย ก็สายมากแล้ว บางคนต้องรอจนความตายมาถึงจึงสำนึกได้ เหมือนพ่อค้าสำเภา ผู้ค้าขายมีกำไร ก็ขยายกิจการใหญ่โตเรื่อยๆ ไป จนถึงวันที่สำเภาล่มจมลงในทะเล จึงรู้ตัวว่า แม้มีทรัพย์มากก็ป่วยการ ยิ่งหวงแหนหอบเหรียญเงินทองของที่คิดว่ามีค่า ยิ่งพาให้ตกจมลงในน้ำเร็วขึ้น ด้วยน้ำหนักของเหล่านั้นที่ถ่วงให้จม

ท่านจึงสอนให้เรียนรู้ หัดลด ละ เลิก และเลื่อนชั้นของภูมิจิตภูมิธรรม ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้มองเห็นความไม่งาม (อสุภะ) ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนได้ยาก (ทุกขัง) ความไม่ใช่ตัวตนของตน (อนัตตา) ของสรรพสิ่ง และใช้ความตายเป็นอุบายพิจารณา ดังกลอนเตือนใจไว้ว่า

"ถึงรูปงาม ลออลักษณ์ สักเพียงไหน
ที่สุดไซร้ ก็เน่าเหม็น เป็นเหยื่อหนอน
ชีวิตนี้ ไม่ดำรง คงถาวร
ความม้วยมรณ์ เท่านั้น เป็นความจริง"

และ อีกบทใน อุทานธรรม ว่า

"ระลึกถึง ความตาย สบายนัก
มันหักรัก หักหลง ในสงสาร
บรรเทามืด โมหัน อันธการ
ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ"

ความตายไม่น่ากลัว สำหรับคนดี และมีธรรมในใจ

แม้นซ่อนตัว ในกลีบเมฆ กลางเวหา
ซ่อนกายา กลางสมุทร สุดวิสัย
จะซ่อนตัว ในหุบเขา ลำเนาไพร
ณ ที่ใด พ้นตาย นั้นไม่มี

เมื่อไม่อาจหอบสังขารหนีความตายได้ จึงดีกว่าที่จะหันหน้าต้อนรับความตาย ด้วยใจที่มีธรรม คือความรู้เข้าใจ ไม่ต้องกังวลไหวหวั่นวุ่นวายใจ และไม่หวาดกลัว

๑) เพราะเชื่อกฎแห่งกรรม ว่าทำอย่างไร ได้อย่างนั้น แม้ไม่อาจระบุได้แน่นอนว่า เราจะมีอายุยืนยาวแค่ไหน ความตายจะมาถึงเราเมื่อไร จะตายที่ไหน ตายอย่างไร และตายแล้วไปไหน แต่ชาวพุทธที่ประกอบแต่กรรมดีก็ไม่มีปัญหาต้องสงสัยในคติที่ไป เพราะมั่นใจว่า หากตั้งสติไว้ดี โดยเฉพาะในขณะสุดท้ายของชีวิต จิตที่ตั้งไว้ดี ย่อมไปสู่สุคติ หากรักษาใจไว้ไม่ดี เผลอให้เกิดอกุศลจิต หรือคิดถึงอกุศลกรรม ทำให้จิตเศร้าหมอง นำให้สู่ทุคติ

ท่านจึงบัญญัติทางเดินชีวิต (ระดับภูมิจิต) ไว้เป็น ๗ สาย และจุดสิ้นสุด ดังนี้

๑. จิตมี ความโลภ/เมามัว เป็น เปรต
๒. จิตมี ความโกรธ/เมามัน เป็น สัตว์นรก
๓. จิตมี ความหลง/เมามาย เป็น สัตว์เดรัจฉาน
๔. จิตมี ความกลัว/เมาหมก เป็น อสุรกาย

ทั้ง ๔ สายแรกนี้ จัดเป็น **ทุคติ/อบายภูมิ** และไม่อาจบรรลุธรรมขั้นสูงได้

๕. จิตมี ปีติ จากการให้ (จาคะ) เป็น เทวดา
๖. จิตมี ปีติ จากการรักษาศีลห้า เป็น มนุษย์
๗. จิตมี ปีติ จากการรักษาศีลอุโบสถ ได้สมาธิเป็นพรหม (รูปฌาน เป็น รูปพรหม/อรูปฌาน เป็นอรูปพรหม)

สามสายนี้เป็น **สุคติภูมิ** สามารถบรรลุธรรมวิเศษ ขั้นสูงได้

หากต้องการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ต้องเข้าสู่โลกุตรภูมิ ด้วยการเจริญวิปัสสนาให้เกิดญาณทัสสนะ เป็นอริยบุคคล เข้าสู่กระแส

พระนิพพานไปโดยลำดับ

๒) ความตายไม่มี สำหรับผู้บรรลุธรรม (เข้าถึงเป็นหนึ่งเดียวกับธรรม)

เมื่อมีการเกิด ก็ต้องมีการตายเป็นของคู่กัน ผู้ไม่ตาย ก็ต้องไม่เกิดด้วย เพราะการเกิดที่ไม่ตายไม่มี

ในภาษาคนทั่วไป มักเข้าใจกันว่า ผู้บรรลุธรรมขั้นสูงที่เรียกว่า **"ตรัสรู้"** (คำนี้ใช้ได้กับ ทั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธะ และพระสาวกพุทธะ หรืออนุพุทธะที่เป็นพระอรหันต์) โดยใช้สำนวนว่า จบการเวียนว่ายตายเกิด หรือหยุดเที่ยวไปในสังสารวัฏฏ์ คือไม่เกิดอีก จึงไม่มีการตาย (มิใช่มีการเกิดแล้ว มีชีวิตนิรันดร ไม่รู้จักตาย)

ในภาษาธรรม ท่านหมายเอา การเข้าถึงความรู้แจ้งและเข้าใจความเป็นอนัตตา ความว่างจากบุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ยึดเอาสิ่งใดๆ (คือขันธ์ห้า) เป็นตัวตนของตน ขณะเมื่อใจเข้าถึงอมตธรรม คือความไม่ตายและไม่เกิด คือการเข้าถึงนิพพาน (หมายถึง การดับกิเลสสิ้นเชิง) ตั้งแต่อัตภาพร่างกายยังดำรงอยู่ (เรียกว่า ตายก่อนตาย คือกิเลสตายก่อนร่างกายตาย) และเมื่อขันธ์ห้าแตกดับจึงเรียก ปรินิพพาน เพื่อให้ต่างออกไป

ในปัจจุบัน บางท่านพูดถึงการตายของบุคคลที่เคารพนับถือ เช่นพระสงฆ์บางรูป โดยเลี่ยงไปใช้คำว่า ดับสังขารบ้าง ละสังขารบ้าง คืนสู่ธรรมชาติบ้าง เป็นการยกย่องมากกว่าตายธรรมดาทั่วไป แม้ในการปลงศพ ก็ไม่ใช้คำว่า เผาศพ หรือ ฌาปนกิจ แต่ใช้คำว่า สลายสรีรธาตุบ้าง สลายรูปธาตุรูปธรรมบ้าง ตามสภาวะ

บุคคลผู้ตระหนักถึงความตายแล้วไม่ประมาท ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง หากเร่งขวนขวายฝึกฝนอบรมตนจนเอาชนะกิเลสความหลงทั้งปวงได้ เรียกว่า "ตายก่อนตาย" คือทำให้กิเลสตายก่อนร่างกายตาย และเป็น "นิพพานที่นี่และเดี๋ยวนี้" เป็นนิพพานตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่นิพพานหลังจากตายแล้ว

๓) ความตายไม่น่ากลัว สำหรับผู้เตรียมตัวตาย

เราอาจใช้ชีวิตแต่ละวันเป็นบทฝึกเตรียมตัวตายได้ โดยยึดหลักว่า

ก. "การทำหน้าที่และการทำงาน คือการปฏิบัติธรรม" คือ ตั้งใจทำงานแต่ละอย่างด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เพราะตระหนักว่าหากไม่ทำงานวันนี้ อาจไม่มีโอกาสได้ทำ เพราะไม่มีใครรู้แน่ว่า พรุ่งนี้กับชาติหน้า อะไรจะมาถึงก่อน จึงต้องทำเสียแต่วันนี้ และทำวันนี้ให้ดีที่สุด

การทำงานแต่ละอย่างก็ทำให้สุดฝีมือ ใส่ใจในการงานเฉพาะหน้าเต็มร้อย และทำงานเพื่อให้โดยไม่ต้องหวังผลตอบแทนเพื่อตัว หรือตั้งความหวังสูงเกินจริง แต่ใช้ปัญญา พิจารณาเหตุปัจจัย และไม่หวั่นไหวขึ้นลงกับความสำเร็จ

หรือล้มเหลวมากเกินไป มองอย่างเป็นบทฝึกฝนให้เป็นและเก่งขึ้น ชำนิชำนาญขึ้นเพื่อนำไปใช้กับบททดสอบสุดท้าย เมื่อความตายมาถึง อันเป็นของจริงที่สำคัญที่สุด ที่ต้องปล่อยวาง

"การใช้ชีวิต คือการภาวนา"

หากเราสามารถเจริญสติในทุกอิริยาบถ และกิจกรรมของชีวิต เราจะได้ฝึกฝนตลอดเวลา ทั้งการกินอยู่พักผ่อน มีชีวิตที่สงบเรียบง่าย เป็นระเบียบ และประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ และเห็นผลของการกระทำนั้นๆ ตามหลักกรรม คือ

ทำอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น
กินอะไร ก็เป็นอย่างนั้น
คิดสิ่งใด ก็พบสิ่งนั้น...

เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติรู้ตัว ดังพระยืนดูความเป็นไปของโลก ที่กำลังเปลี่ยนไป

เมื่อเดินอยู่ ก็ทำความรู้สึกตัว เหมือนชีวิตที่กำลังเดินไปสู่ความตายทุกย่างก้าว

เมื่อนั่งอยู่ ก็ตื่นตัว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เตรียมพร้อมอย่างสงบ

เมื่อนอนหรือพักผ่อน ก็ปล่อยวางประหนึ่งเป็นการนอนครั้งสุดท้าย การหัดตาย ฝึกตาย ซ้อมตาย และแกล้งตาย รวมทั้ง **"การเป็นอยู่อย่างตายแล้ว"** (คำของท่านพุทธทาสภิกขุ) **เป็นศิลปะการดำเนินชีวิตที่ควรทำเป็นประจำทุกวัน**

ในกรณีที่มีความเจ็บไข้ หรืออุบัติเหตุอุบัติภัยแบบฉับพลันทันที นอกจากเห็นอนิจจังของสังขารแล้ว ให้หัดใช้วิธี **"ตกกระไดพลอยโจน"** คือ หัดละวางสิ่งต่างๆ ลงทันใด เหมือนที่เคยซ้อมเพราะเมื่อบันไดล้ม หากมัวเกาะยึดแน่นอยู่ บันไดที่ปีนป่ายอยู่อาจล้มทับใส่ เหมือนบุคคลหรือสิ่งของที่รัก มักทำให้เราเป็นทุกข์เพราะห่วงใย ผูกพัน ยึดมั่นถือมั่น นิยมชมชอบ ไม่ยอมสลัดทิ้งหรือผละออก หากกระโจนเป็นก็ปลอดภัย ในสถานการณ์บังคับ

"ลมหายใจ" นับเป็นอุปกรณ์สำคัญในการศึกษาชีวิต

อานาปานสติภาวนา เป็นสิ่งที่ควรใช้นำมาฝึกฝนเตรียมตัวตาย หายใจอย่างไร ชีวิตก็เป็นอย่างนั้น เช่น

- ลมหายใจยาว ทำให้ชีวิตยืนยาว
- ลมหายใจสงบราบรื่น ชีวิตก็สงบและรื่นรมย์
- ลมหายใจละเอียดประณีต จิตใจก็ละเอียดประณีตด้วย และตามมาด้วยความสุข และงดงาม สร้างสรรค์

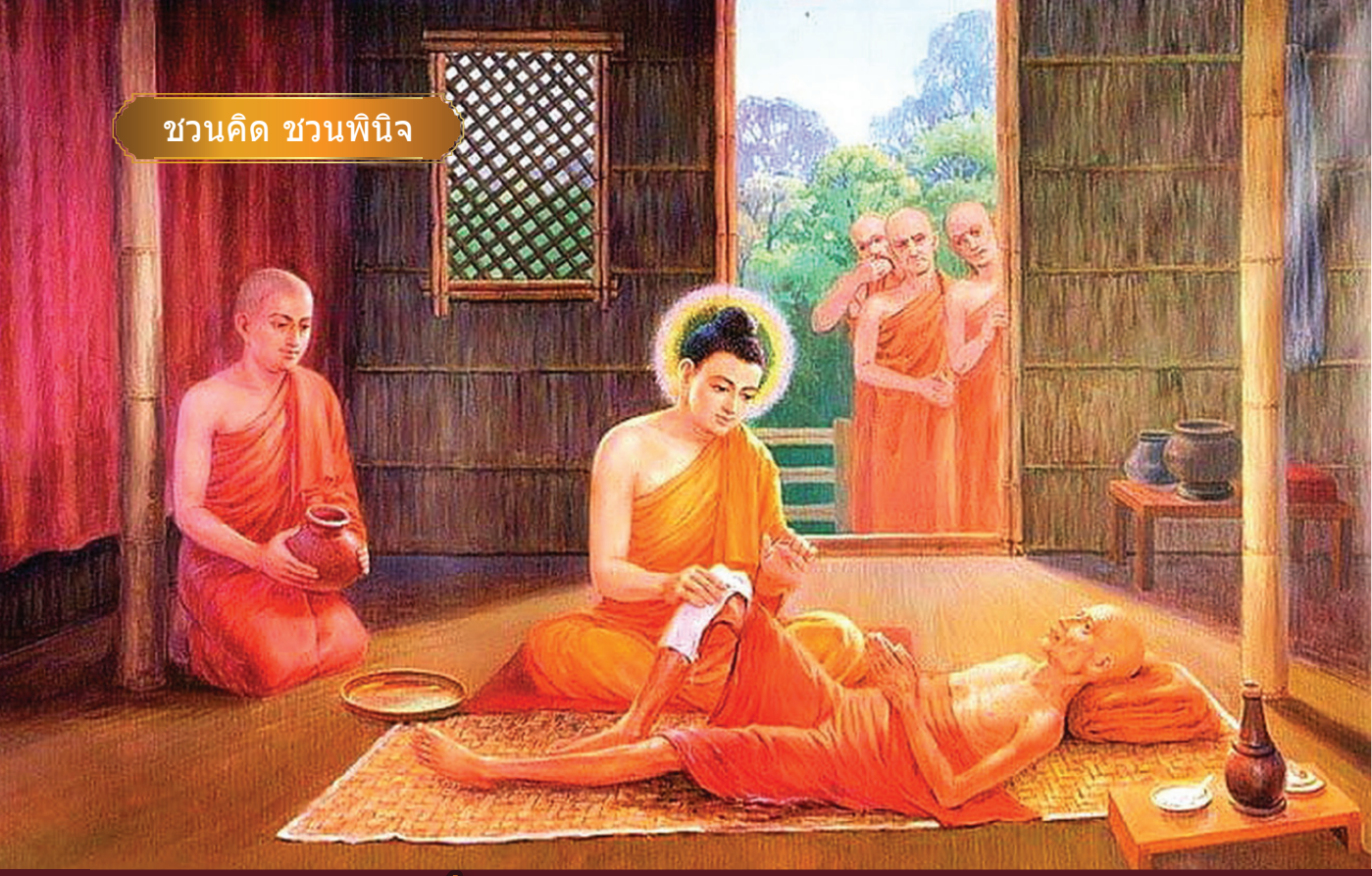
การแสวงหาความไม่ตาย คือการแสวงหาอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ทรงเป็นกัลยาณมิตรนำสัตว์โลกทั้งหลายออกจากทุกข์ ได้บรมสุขจากการเข้าถึงอมตธรรม (พุทธพจน์)

การแสวงหาที่ประเสริฐ

...ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลบางคนในกรณีนี้ ตนเองมีความเกิด (ความแก่, ความเจ็บไข้, ความตาย, ความโศก, ความเศร้าหมอง) ก็รู้จักโทษ ในสิ่งที่มีความเกิด (ความแก่...ฯลฯ...) เป็นธรรมดา แล้วแสวงหานิพพานอันเป็นธรรมไม่เกิด (อชาต), ไม่แก่ (อชร), ไม่เจ็บไข้ (อพยาธิ), ไม่ตาย (อมต)...ฯลฯ... อันเป็นธรรมเกษมจากโยคะ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า

..... นี้คือการแสวงหาที่ประเสริฐ.

(อริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๙๘๙ โดย พุทธทาสภิกขุ)



ชวนคิด ชวนพินิจ

สู่ปลายทางที่สงบเย็น : การตายดีของพระ

พระวิชิต ธมฺมชิโต ศูนย์สันติภาวัน*

ความตายแม้จะเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิต แต่เมื่อเกิดขึ้นกับพระภิกษุ ซึ่งชาวพุทธถือว่าเป็นบุคคลที่ยอมละทิ้งชีวิตทางโลกไปปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อความพ้นทุกข์ ผู้คนจึงคาดหวังว่าความตายของพระ ควรต้องงดงามต่างจากความตายของคนทั่วไป

ความตายของพระภิกษุในครั้งพุทธกาล

พระภิกษุสงฆ์ในครั้งพุทธกาล เป็นผู้ที่มีอุดมการณ์ตรงกันคือ ต้องการพ้นทุกข์ จึงสลัดภาระในครอบครัวออกไปใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายที่เกื้อหนุนให้เกิดการศึกษา และปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธองค์ได้เต็มที่

นอกเหนือจากชีวิตที่มุ่งฝึกตนแล้ว หมู่สงฆ์ยังต้องช่วยกันดูแลหมู่คณะให้เรียบร้อย น่าเลื่อมใสศรัทธาต่อผู้พบเห็น เมื่อมีสถานการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น เช่น มีข้อขัดแย้ง มีการทะเลาะเบาะแว้ง หรือพระปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม รวมถึงเมื่อมีการเจ็บป่วยอาพาธขึ้น พระทุกรูปในหมู่คณะจะเข้ามาช่วยกันแก้ไขตามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติหรือให้แนวปฏิบัติไว้

ในคัมภีร์ของพุทธศาสนามีบันทึกอยู่หลายแห่งที่สื่อว่า ให้ความสำคัญกับสุขภาพของหมู่ภิกษุมาก เช่น คำทักทายไถ่ถามกัน เมื่อมีพระภิกษุเดินทางมาจากต่างถิ่น ซึ่งพบได้ในพระสูตรต่างๆ เช่น พระภิกษุรูปหนึ่งเดินทางมาจากกรุงราชคฤห์อันเป็นเมืองที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ และได้พบกับพระสารีบุตรในอีกเมืองหนึ่ง

ท่านพระสารีบุตรจึงได้เริ่มบทสนทนากับภิกษุนั้น

พระสารีบุตร: “ดูกรท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพระประชวร และยังทรงพระกำลังอยู่หรือ?”

ภิกษุ: “พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพระประชวร และยังทรงพระกำลังอยู่ ท่านผู้มีอายุ”

พระสารีบุตร: “ท่านผู้มีอายุ ก็ภิกษุสงฆ์ไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่หรือ?”

ภิกษุ: “แม้ภิกษุสงฆ์ก็ไม่ป่วยไข้ และยังมีกำลังอยู่ท่านผู้มีอายุ....” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ข้อ ๖๗๓)

เมื่อเกิดการเจ็บป่วยอาพาธขึ้นมา พระพุทธองค์ทรงกำชับหมู่สงฆ์ให้ความสำคัญในการดูแลกัน ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๕ ข้อ ๑๖๖ ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล”

พระพุทธองค์ยังทรงระบุถึงผู้ที่มีหน้าที่ต้องดูแล เมื่อมีภิกษุอาพาธไว้อย่างชัดเจนด้วย ในที่เดียวกันว่า

“ถ้ามีอุปัชฌายะ อุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีสัทธิวิหาริก สัทธิวิหาริกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอันเตวาสิก อันเตวาสิกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทธิวิหาริก อันเตวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ หรือภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาล”

แม้ในที่สุดหากไม่มีใครดูแล สงฆ์คือหมู่พระในละแวกนั้น หากรู้เข้าต้องเข้ามาดูแล ถ้าทอดทิ้งไม่ดูแล พระองค์ปรับอาบัติไว้ด้วย “ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ”

พระอาพาธสำคัญกว่าอุปัฏฐากพระศาสดา

ประโยคที่ถูกยกขึ้นมาอ้างบ่อยๆ ที่ว่า **“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธ”** ก็ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกที่เดียวกันนี้ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระพุทธองค์ให้ความสำคัญต่อพระที่อาพาธ ยิ่งกว่าความสะดวกสบายของพระองค์เอง

ดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ

พุทธศาสนามีท่าทีที่ชัดเจนต่อสุขภาพ กล่าวคือ ควรพยายามรักษาสุขภาพที่ดีไว้ ไม่ทำให้กายต้องทุกข์ลำบาก หากสถานที่ใดขาดแคลนอาหาร ยา หรือมีโอกาสทำให้เจ็บป่วยอาพาธ พระองค์อนุญาตให้หลีกออกจากที่นั้นได้ แม้อยู่ในช่วงพรรษา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๔ ข้อ ๒๑๖) เว้นแต่ว่าอยู่แล้วมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมาก ถึงแม้จะขาดแคลนปัจจัย ๔ ก็ยังทรงแนะนำให้อยู่ต่อ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๒๔๑)

ดังนั้น เมื่อพระเกิดอาพาธขึ้นจึงมีหลักว่าต้องพยายามช่วยเหลือให้ท่านบรรเทาทุกขเวทนาลง และหายจากโรคกลับสู่ปกติในที่สุด

<u>มีข้อยกเว้นในพระวินัยไม่น้อย</u> เพื่อให้พระอาพาธบรรเทาจากทุกขเวทนาหรือหายอาพาธเร็วขึ้น เช่น สามารถฉันน้ำเนื้อต้ม น้ำข้าวใส น้ำถั่วต้ม ซึ่งจัดเป็นอาหารในยามวิกาล คือฉันหลังเที่ยงไปแล้วได้ แต่ฉันอาหารที่ไม่ได้ยกเว้นยังคงเป็นอาบัติ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๕ ข้อ ๔๔) สามารถส่องกระจกเพื่อทายาได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ข้อ ๑๖) ขออาหารที่เหมาะกับโรค

จากโยมได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒ ข้อ ๕๑๗, ๘๓๗) หรือแม้กระทั่งฉันเนื้อดิบ เลือดสดๆ เพื่อรักษาโรคได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๕ ข้อ ๓๖)

พุทธศาสนาถือว่าขณะที่ร่างกายปกติไม่เจ็บไข้ คือภาวะที่เหมาะสมที่สุดในการปฏิบัติพัฒนาจิต แต่ขณะเจ็บป่วยนั้นก็ไม่ควรประมาท รอให้หายป่วยก่อนค่อยลงมือปฏิบัติ ตรงกันข้ามกลับต้องเร่งใช้ความเพียรให้เข้มข้นยิ่งขึ้น เพราะความเจ็บป่วยอาจรุนแรงยิ่งขึ้น หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิตหมดโอกาสในการปฏิบัติได้ หรือแม้แต่หายป่วยแล้วก็ไม่ควรประมาท เพราะอาการอาพาธอาจกลับเป็นซ้ำอีกได้ สรุปคือ**การเพียรพัฒนาจิตเป็นสิ่งต้องทำอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะอาพาธหรือไม่** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๓๔๔)

ส่วนในด้านจิตใจพระพุทธองค์ทรงให้หลักไว้ว่า ในการปฏิบัติ แม้จะอาพาธเพียงใดจะต้องรักษาใจให้สงบอยู่เสมอ

"...เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตของเราจักไม่กระสับกระส่าย..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ข้อ ๑) ส่วนการจะปฏิบัติอย่างไรนั้น สามารถกล่าวโดยรวบรัดได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาของพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าในจุดใด ล้วนมุ่งเป้าหมายเดียวกันคือ ทำให้จิตใจมั่นคง ไม่กังวล ไม่ทุกข์ หรือไม่กระสับกระส่าย ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ รวมถึงความเจ็บป่วย และความตายด้วย

มีการใช้ธรรมโอสถ เช่น สาธยาย**โพชฌงค์** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๔๑๕-๔๑๙) ใช้**สติปัฏฐาน ความเพียร สติ สัมปชัญญะ ความอดกลั้น** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๒๘๔, เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๙๓, เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๑๗, เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๖๓) ใช้**สัญญา ๑๐** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๖๐) หรือการพูดเตือนให้**ละวางสิ่งที่ยังกังวล** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ข้อ ๒๘๗) เป็นต้น

สถานการณ์ความเจ็บป่วยและความตายของพระภิกษุในปัจจุบัน

แม้พุทธศาสนาในประเทศไทยจะเป็นฝ่ายเถรวาท ที่พยายามสืบทอดธรรมวินัยตามแบบแผนดั้งเดิมให้มากที่สุด แต่ด้วยระยะเวลาที่ผ่านไปกว่า ๒,๖๐๐ ปี สภาพวิถีชีวิตของผู้คน บริบททางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะความรู้ทางวิชาการสุขภาพและเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ต่างจากครั้งพุทธกาลมาก ทำให้วิถีชีวิตของพระ ลักษณะความเจ็บป่วย วิธีการรักษา ท่าทีและการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วย รวมถึงความตายของพระเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งมีทั้งในด้านที่ดีขึ้นและด้านที่อาจเป็นปัญหาต่อไป

เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการแพทย์ในปัจจุบัน

ในด้านที่กล่าวได้ว่า เรื่องสุขภาพดีขึ้นอย่างชัดเจน คือประสิทธิภาพในการรักษาโรค การอาพาธต่างๆ ได้รับการแก้ไขเยียวยาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งมีระบบดูแลค่าใช้จ่ายโดยรัฐ ทำให้พระไม่ต้องกังวลเรื่องค่ารักษาพยาบาลนัก ความครอบคลุมของสถานบริการสุขภาพก็ค่อนข้างทั่วถึง เมื่ออาพาธพระสามารถเข้าถึงยาและการรักษาได้ไม่ยากนักไม่เหมือนในอดีต รวมทั้งความรู้ในการดูแลสุขภาพ และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยต่างๆ ก็กระจายไปในวงกว้างเป็นที่รับรู้ทั่วไป

ส่วนด้านที่เป็นอุปสรรคต่อพระอยู่บ้าง เช่น ระบบการตรวจรักษาที่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาลแต่เช้า มีการวินิจฉัยด้วยการเจาะเลือดตรวจ ซึ่งกระทบต่อวิถีชีวิตพระที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบิณฑบาตวันละครั้งในช่วงเช้า และฉันภัตตาหาร

ได้ในช่วงเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น หลายครั้ง**การไปตรวจรักษา ทำให้พระไม่ได้ฉันภัตตาหารตลอดทั้งวัน**

นอกจากนี้การมี**บุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นผู้หญิง**ให้การดูแล ซึ่งบางครั้งจำเป็นต้องสัมผัสร่างกาย การต้องจำวัดรวมกับผู้ป่วยที่เป็นโยม ซึ่งบางแห่งจะมีญาติผู้หญิงเข้ามาพักรวมอยู่ในหอผู้ป่วยด้วย ฯลฯ ทำให้พระที่เคร่งครัดในพระวินัยรู้สึกอึดอัด หรืออาจปฏิเสธการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลได้

ระบบบริการสุขภาพที่ต้องอิงอยู่กับกฎหมาย ทำให้ผู้ป่วยซึ่งในที่นี้หมายถึงพระ จะถูกเชื่อมโยงกลับไปหาญาติมากกว่าจะติดต่อเข้าหาวัดหรือพระผู้อุปัฏฐาก เช่น เมื่อเข้ารับการรักษาที่มีความเสี่ยง ซึ่งต้องมีการลงนามยินยอมให้ทำการรักษา ก็จะเรียกหาญาติก่อน หรือเมื่อรักษาเสร็จสิ้นกระบวนการจะให้ไปดูแลต่อ ก็มักจะติดต่อไปหาญาติ เช่นเดียวกับผู้ป่วยทั่วไป ทำให้วัดหรือหมู่สงฆ์บางส่วนเริ่มรู้สึกว่าตนเองไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบดูแลเมื่อพระในวัดอาพาธ เพราะ

เป็นหน้าที่ของญาติพี่น้อง

ในขณะที่พระในยุคนี้อยู่กันอย่างอิสระมากขึ้น หลายท่านมีงานเผยแผ่ธรรมส่วนตัว มีกิจที่ต้องเรียนหรือช่วยงานนอกวัดเป็นประจำ จนไม่ค่อยได้ร่วมกิจกรรมกับพระในวัด สังฆกรรมที่พระจะต้องประชุมร่วมกันแสดงความเห็นหรือลงมติกลายเป็นเพียงพิธีกรรมที่แทบไม่เคยมีการโต้แย้งหรือแสดงความเห็นกันอย่างอิสระเลย ยิ่งในระยะหลังที่**ระบบสื่อสารอินเทอร์เน็ตครอบคลุมมากขึ้น ยิ่งมีส่วนทำให้พระและบรรยากาศในวัดอยู่กันอย่างอิสระมากขึ้น** ดังนั้น เมื่อเกิดเจ็บป่วยอาพาธขึ้นมา จะมาช่วยเหลือดูแลกันอย่างที่กำหนดไว้ในพระวินัยจึงเป็นไปได้ยาก ขณะเดียวกันระบบการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพก็ทำให้มีพระสูงอายุที่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง หรืออาพาธติดเตียงต้องพึ่งพิงผู้อื่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นด้วย

ปัจจุบันเราจึงพบ**พระอาพาธที่ถูกทอดทิ้งไม่มีใครดูแลมากขึ้น ทั้งที่โรงพยาบาลและในวัด** อีกจำนวนไม่น้อยที่กลับไปอยู่บ้านให้ญาติหรือลูกหลานดูแล เนิ่นนานไปก็ยากที่จะระบุว่าท่านยังเป็นพระอยู่หรือไม่ พระอาพาธอีกไม่น้อยที่ต้องลาสิกขาเพื่อให้ญาติซึ่งมักเป็นสุภาพสตรีดูแลอยู่ที่บ้านได้อย่างสบายใจ มีบ้างที่ถูกบังคับให้สึก เพราะโรงพยาบาลต้องส่งให้สถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งรับไปดูแล เนื่องจากไม่มีญาติพี่น้องเลย

สภาพในปัจจุบันของพระที่เจ็บป่วยเรื้อรังจนต้องพึ่งพิงผู้ช่วยเหลือ และท่านที่อยู่ในช่วงท้ายของชีวิตจำนวนมาก จึงอยู่ในสภาวะที่ขาดความมั่นคงอย่างยิ่ง ไม่ต้องหวังถึงขั้นที่ว่าช่วงท้ายของชีวิตจะได้รับการดูแลโดยหมู่คณะ มีผู้นำธรรมะมาบอกเตือนจิตใจ และได้ใช้ช่วงท้ายของชีวิตอย่างสงบผ่อนคลาย เพื่อเตรียมพร้อมให้จิตดับอย่างสงบ แค่ไม่อยากถูกทอดทิ้ง มีคนซักผ้าพาสรงน้ำ จัดหาอาหารและยาให้ ยังหวังได้ยาก

สถานการณ์เช่นนี้ส่งผลต่อพระ ต่อหมู่สงฆ์และพระศาสนาโดยรวมอย่างมาก พระที่แม้ยังไม่อยู่ในสภาพดังกล่าว เมื่อมองถึงอนาคตตนเองที่จะต้องเจ็บป่วยหรือเข้าสู่วัยชราย่อมต้องหนักใจ รู้สึกไม่มั่นคง ในที่สุดมักเลือกหนทางที่จะสร้างความมั่นคงให้ชีวิตมากกว่า ยากที่จะหาพระที่จะสละชีวิตทำงานอุทิศให้พระศาสนาจนตายคาผ้าเหลืองอีกต่อไป หมู่คณะจะอ่อนแอลง พุทธศาสนาในสังคมก็อาจจะไร้ความมั่นคงยิ่งขึ้น

เมตตา เกื้อกูลกัน ศาสนาจึงมีความมั่นคง

ครูบาอาจารย์ท่านเคยกล่าวสอนพระหนุ่มเณรน้อยไว้ว่า **ที่เพียรฝึกปฏิบัติกันมาก็เพื่อนำมาใช้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต** แม้การฝึกจิตทำใจเป็นเรื่องภายในของแต่ละท่าน แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการเกื้อหนุนจากคนรอบข้าง และสภาพแวดล้อมก่อนตายนั้น ช่วยเกื้อหนุนอย่างมากต่อการตายดี

การสร้างความมั่นคงให้พระที่อาพาธในช่วงท้ายแห่งชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ทุกฝ่ายควรจะร่วมมือกัน

เริ่มตั้งแต่ ๑. <u>หมู่สงฆ์ในระดับบุคคล</u> พระจะต้องไม่ทอดทิ้งกัน ไม่ดูดายเมื่อเห็นเพื่อนพระเจ็บป่วยต้องการความช่วยเหลือ แม้ว่าพระรูปนั้นอาจนิสัยไม่ดี ไม่ช่วยเหลือหมู่คณะ ไม่รักษาธรรมวินัยก็ตาม **ให้มองการช่วยดูแลพระอาพาธว่าเป็นการรักษาพระวินัย และเป็นโอกาสในการปฏิบัติธรรม ได้ใช้ทั้งความเมตตากรุณา ได้ให้อภัย ได้ฝึกความอดทน ได้พิจารณาธรรม และเปิดโอกาสให้เห็นสัจธรรมของชีวิต**

๒. <u>ในระดับวัดและคณะสงฆ์</u> ต้องมีนโยบาย

ที่ชัดเจน และนำไปปฏิบัติจริงในการดูแลพระอาพาธทุกรูปได้ เมื่อพระเฝ้าอบรมพร่ำสอนญาติโยมเรื่องการทำบุญกุศล มีเมตตา เสียสละ สั่งสมบารมี ฯลฯ ท่านจึงควรมีกรุณา ให้เวลาดูแลพระอาพาธในวัดท่านเองด้วย อย่าผลักไสให้ญาตินำกลับไปดูแลรับผิดชอบกันเองที่บ้าน ญาติโยมจึงเคารพยอมรับพระธรรมที่เห็นเป็นแบบอย่างได้

๓. <u>ส่วนญาติโยมทั่วไป</u> หากมีโอกาสควรช่วยเหลือดูแลพระอาพาธในส่วนที่เราพอทำได้ ตั้งแต่จัดเตรียมอาหารที่ไม่แสลงต่อโรคใส่บาตรให้ท่าน ช่วยอำนวยความสะดวกเมื่อท่านต้องไปโรงพยาบาล หรือหากถึงขั้นอาพาธติดเตียงก็ร่วมกันให้การช่วยเหลือตามกำลัง ตามความเหมาะสมกับความต้องการของพระอาพาธแต่ละรูป

๔. <u>ในระดับประเทศ</u> ควรมีนโยบายช่วยให้พระอาพาธเข้ารับบริการในโรงพยาบาลได้โดยไม่รู้สึกอึดอัด แก้ไขกฎระเบียบและส่งเสริมสิ่งที่ช่วยให้ท่านต้องอาบัติลดน้อยลง

การป่วยกายแต่ใจสบาย และการตายดี แสดงถึงผลลัพธ์และคุณค่าของการปฏิบัติธรรมได้อย่างชัดเจน หากพระภิกษุ หมู่สงฆ์ และญาติโยมผู้สนใจในธรรม สามารถสร้างความมั่นคงในชีวิตของพระที่อาพาธระยะสุดท้ายให้ประจักษ์ได้ แสดงภาพการตายดีของพระให้ปรากฏ ไม่มีภาพสลดใจที่เห็นวัดไล่พระอาพาธให้กลับไปอยู่บ้าน ปฏิเสธกับโรงพยาบาล (เมื่อสิ้นสุดการรักษา) ว่าวัดไม่มีผู้ดูแล จึงจะปลูกศรัทธาให้ผู้คนหันมาสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมได้

การสร้างความเข้มแข็งให้พระศาสนาเพิ่มขึ้นจึงเริ่มต้นได้ด้วยการร่วมมือ ร่วมใจกัน... เมตตาเกื้อกูลช่วยให้พระมีวาระสุดท้ายที่สงบเย็น ตามปฏิปทาของแต่ละท่าน

---

*ศูนย์สันติภาวัน อ.สอยดาว จ.จันทบุรี

สถานพำนักภิกษุอาพาธระยะท้าย เป็นพื้นที่ต้นแบบของการดูแลพระอาพาธ และสนับสนุนวัดที่มีศักยภาพจัดระบบดูแลพระภิกษุอาพาธในพื้นที่ของตนเอง รวมทั้งเผยแผ่ธรรมะเกี่ยวกับชีวิตและความตายสู่สังคม

https://santibhavan.or.th/

https://www.facebook.com/santibhavan/

ธรรมะเพื่อความสุขครั้งสุดท้าย

อรชร ตั้งวงษ์เจริญ

"**คิลานธรรม** (คิ-ลา-นะ-ทำ) มีความหมายว่า ธรรมะสำหรับผู้เจ็บไข้ คิลาน แปลว่า ความเจ็บไข้

คิลานธรรม[๑] เป็นชื่อกลุ่มพระจิตอาสาที่บำบัดทุกข์ทางใจให้กับผู้คนในสังคม ประกอบด้วยพระภิกษุจากวัดต่างๆ ร่วมกันทำงานเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล ตามตารางเวลาที่กำหนด ไม่มีสำนักงานหรือสถานที่ติดต่อโดยตรง ทำงานเสมือนไม่มีตัวตน

เป้าหมายหลักของกลุ่มคิลานธรรม คือนำหลักพุทธศาสนาร่วมกับจิตวิทยา เรียกว่า พุทธจิตวิทยา มาสร้างกระบวนการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วย รวมทั้งตัวพระเอง เพื่อจัดการปัญหาหลัก คือ ความทุกข์ ตามแนวอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อมีปัญหาเราไม่ต้องหนี แต่ต้องทำใจให้พร้อม เพื่อเรียนรู้ปัญหานั้น ด้วยจิตใจที่เบิกบาน จนเกิดการตระหนักรู้ว่า ปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุอะไร อริยสัจ ๔ จะพาคนให้พ้นจากความทุกข์ และหากพ้นทุกข์ในระดับสูงสุด คือ พ้นจากสังสารวัฏ"[๒]

คิลานธรรม กลุ่มคณะสงฆ์จิตอาสาเยียวยาผู้ป่วยและญาติ แบบองค์รวมเชิงพุทธและการบริการสังคมทั่วไป ก่อตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ กิจกรรมที่กลุ่มพระสงฆ์จิตอาสากลุ่มนี้ทำเป็นประจำคือ เยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ป่วยที่หมอ พยาบาล หรือญาติผู้ป่วยขอนิมนต์ให้พระสงฆ์มาสนทนา เพื่อเป็นกำลังใจ ปลอบโยน ให้ความรู้และสร้างความรู้สึกดีๆ ขณะที่ผู้ป่วยยังมีลมหายใจ

ตารางเยี่ยมผู้ป่วยจะเต็มทั้ง ๕ วัน ตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ ในโรงพยาบาล ๖ แห่ง ตลอดกว่า

[๑] ติดต่อ **กลุ่มคิลานธรรม** https://www.gilanadhamma.org/index.php
รายการคิลานธรรมออนไลน์ ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๐๐ น.
https://www.facebook.com/activitiessuanmokkhbkk https://www.facebook.com/pg/gilanadhamma/posts/

[๒] อ้างอิง กิจกรรม"**ทำอะไรก็ธรรม**"
สนับสนุนโดย กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์, LINE ประเทศไทย และมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาสอินทปัญโญ

๑๔ ปีที่พระสงฆ์จิตอาสากลุ่มนี้ทำงานมา คงมีเรื่องที่น่าสนใจเล่าให้ท่านผู้อ่านวารสารโพธิยาลัยได้ทราบ กองบรรณาธิการโพธิยาลัยได้รับความเมตตาจาก **พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ** วัดสังเวชวิศยารามวรวิหาร ประธานกลุ่มคิลานธรรม เล่าถึงประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา

ฝันร้าย แต่แฝงเจตนาดี

กรณีผู้ป่วยที่พระอาจารย์ประทับใจ คงเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย ชายลูกครึ่งญี่ปุ่นอเมริกัน อายุราว ๖๐ ปีเศษๆ มีภรรยาสองคน คนแรกเป็นชาวไทยไม่มีบุตรด้วยกัน ภรรยาคนที่สองเป็นชาวฟิลิปปินส์ มีบุตรสองคนที่อายุยังน้อยอยู่ เขาจึงเป็นห่วงครอบครัวอย่างมาก

ผู้ป่วยรายนี้ฝันเห็นชายสี่คนนุ่งโจงกระเบนแบกโลงมายืนอยู่ปลายเตียง เมื่อตกใจตื่น รู้สึกใจไม่ดีและกลัวตายมาก เพราะยังไม่พร้อมที่จะจากไป จึงเล่าให้พยาบาลฟัง พยาบาลจึงขอให้อาตมาซึ่งไปเยี่ยมไข้ที่โรงพยาบาลนั้นพอดี เข้าพบคนไข้รายนี้ เบื้องต้นก็คุยเรื่องทั่วไปของครอบครัวและอาการของโรค เพื่อสร้างความคุ้นเคยกัน และเมื่อถามถึงความรู้สึกในใจตอนนี้ ผู้ป่วยก็ร้องไห้โฮ ปล่อยอารมณ์เต็มที่ออกมาว่า ***"ผมยังไม่อยากตาย ลูกผมยังเล็กอยู่ ผมจะทำอย่างไร"***

เมื่อผู้ป่วยสงบลงเล็กน้อย เขาก็ระบายว่าเป็นห่วงลูก ที่ยังเรียนอยู่แค่มัธยมต้นทั้งสองคน ยังมีภาระต้องดูแลครอบครัวอีกมาก แต่ด้วยสภาพร่างกายขณะนี้ คงเป็นไปไม่ได้แล้ว จากนั้นเขาเล่าเรื่องความฝันให้ฟัง ก็ยิ่งหดหู่ว่าชีวิตคงไม่รอดแน่ ความกังวลพรั่งพรูเข้ามา เขาเล่าว่า พยาบาลแนะนำให้ทำบุญโลงศพ อาตมาถามว่า "แล้วทำบุญหรือยัง" เขาตอบว่า "ยังไม่ได้ทำ" เมื่อคุยเรื่องอื่นๆ จึงทราบว่า เขานับถือพุทธ ดังนั้น จึงคุยเรื่องพระเครื่อง พระเกจิอาจารย์ต่างๆ ที่ผู้ป่วยรู้จักนับถือ แล้ววกกลับมาคุยเรื่องความฝันที่กวนใจว่า "จะทำบุญตามที่พยาบาลแนะนำมั้ย" ผู้ป่วยตอบว่า "ทำแน่นอน แต่ตอนนี้ยังไม่ได้ทำ" อาตมาถามต่อว่า "ขณะที่ตัดสินใจจะทำบุญ จิตใจตอนนั้นเป็นอย่างไร" ผู้ป่วยตอบว่า "ใจตอนนั้นรู้สึกดี มีความหวังที่จะต้องทำอะไรบางอย่าง"

อาตมาก็ชวนให้ทบทวนความคิด ขณะที่ดำริจะทำบุญ **"ใจ" ก่อนและหลังคิดจะทำบุญ แตกต่างกันไหม** ผู้ป่วยตอบว่า "ก่อนที่ยังไม่คิดทำบุญ จิตใจก็วุ่นวายวิตกกังวล แต่พอคิดจะทำบุญ จิตใจแม้จะยังวุ่นๆ เช่นเดิม แต่ก็มีความหวัง ภาวะภายในดีขึ้น" อาตมาจึงชี้ให้เห็นว่า**เพียงแค่ดำริจะทำบุญ จิตใจก็ดีขึ้น ถ้าได้ทำบุญจริง กุศลเกิดขึ้นจริง คงมีความรู้สึกที่ดีขึ้นกว่านี้** ผู้ป่วยก็รับว่าใช่ ถ้าได้ทำบุญจริงคงรู้สึกดีขึ้นกว่านี้ อาตมาจึงวกกลับไปถามว่า "หากไม่ได้ฝันว่าชายนุ่งโจงกระเบน ๔ คนมายืนที่ปลายเตียง ผู้ป่วยคิดจะทำบุญมั้ย" เขาก็งงๆ นะ แล้วตอบว่า "ถ้าเมื่อคืนไม่ฝัน คงยังไม่คิดจะทำบุญ" จึงชวนเขาให้มองว่าถ้าเมื่อคืนไม่ฝันก็ยังไม่คิดทำบุญ แต่โรคภัยไข้เจ็บยังมีอยู่เหมือนเดิมไหม กายก็ยังเป็นเหมือนเดิม แต่ภาวะใจถ้าไม่มีความฝันเมื่อคืน ใจก็ยังไม่คิด **แม้ความฝันจะทำให้หวั่นไหว แต่ภายใต้ความหวั่นไหว กลับกระตุ้นให้เราได้ทำอะไรบางอย่าง** ดังนั้น ชายทั้งสี่คนนั้นเราควรกลัวเขา หรือควรกลัวตัวเอง ถ้าเราเอาใจไปวางไว้ที่บุญ เราควรจะขอบคุณเขาด้วยซ้ำ ที่มาปรากฏตัวให้เราเห็น ชวนให้เขาเปลี่ยนความคิด

ปกติภาวะจิตใจของสรรพชีวิตคือ **รักสุข เกลียดทุกข์ อยากได้รับความปรารถนาดี** ถ้าชายทั้ง ๔ คนในความฝันมีจริง เขาก็คงรักสุข เกลียดทุกข์ อยากได้ความปรารถนาดีจากเราเช่นกัน ดังนั้น

เมื่อเราทำบุญแล้ว เราก็ควรส่งความปรารถนาดีให้กับเขาด้วย พอสนทนาถึงตอนนี้ สายตาของผู้ป่วยเป็นประกาย ความกลัว ความวิตกกังวลเรื่องความฝันพลันมลายหายไป เหมือนได้พบทางสว่าง

ประทับใจตรงที่ผู้ป่วยเปลี่ยนมุมมองความทุกข์ได้ ประทับใจที่เขาเป็นคนต่างชาติ ความรู้ความเข้าใจเรื่องบุญคงน้อยกว่าพวกเรา แต่พอให้สติเรื่องความฝันร้ายที่แฝงเจตนาดี เขากลับเข้าใจและ**เปลี่ยนมุมมองออกจากความกลัว มาเป็นความเมตตา** สุดท้ายอาตมาก็ทราบว่าเขาจากไปอย่างสงบในเวลาต่อมา เพราะภรรยาเขาได้เขียนจดหมายมาขอบคุณแก่โรงพยาบาล

การฟัง ของขวัญอันวิเศษ

การเยี่ยมผู้ป่วยกรณีที่ผู้ป่วยนับถือต่างศาสนา ยังคงทำได้ อาตมาจะไม่คุยเรื่องความเชื่อ แต่เราจะคุยเรื่องที่เขาไม่สบายใจอยู่ข้างใน ถ้าผู้ป่วยเปิดใจ

มีกรณีผู้ป่วยหญิงไทย เดิมนับถือพุทธ ภายหลังแต่งงานจึงเปลี่ยนไปนับถือมุสลิมตามสามี ตอนที่อาตมาไปเยี่ยมผู้ป่วย สามีอยู่ต่างประเทศ กำลังจะกลับมา ผู้ป่วยปฏิบัติตัวตามวิธีของศาสนามุสลิมแล้ว แต่ใจยังทุรนทุราย พยาบาลจึงแนะนำให้ลองคุยกับพระ ทั้งๆ ที่กังวลว่าจะบาป แต่โยมเขาก็อยากลองดู นับเป็นความซับซ้อนที่อาตมาต้องระมัดระวัง เปิดการสนทนาด้วยการถามอาการที่เจ็บป่วยทางกาย และสภาพจิตใจที่ไม่เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา อาตมาพบว่า เธอมีความเป็นพุทธอยู่เป็นทุนเดิม จึงคิดอยากทำบุญ ทำกุศลบ้าง แต่ก็กลัวว่าจะบาปตามความเชื่อของมุสลิม อาตมาเลยอยากให้พักเรื่องบาปหรือไม่ไว้ก่อน เพราะเป็นหลักความเชื่อ

ชวนมาคิดว่าอะไรหนอ เมื่อปรากฏในใจแล้วจะทำให้เรารู้สึกคลายความกังวล ออกจากความทุกข์นี้ได้ **ความทุกข์เป็นเรื่องของชีวิต เป็นปกติที่มีอยู่ในใจมนุษย์** อะไรที่เป็นแก่นแท้ในใจของเรา เราควรชัดเจนต่อสิ่งที่ปรากฏลึกๆ ในใจของเรา เราคงทำตามกรอบ แต่ชัดเจนในสิ่งที่ในใจต้องการ

อาตมายื่นสายสิญจน์ให้ผู้ป่วย เพราะมีติดย่ามมา ไม่ได้เอามาทำพิธีกรรม แต่ใช้เป็นเครื่องมืออยากให้ผู้ป่วยลองเข้าไปสำรวจใจ ผูกปมที่ไม่สบายใจ ๑ เรื่อง ต่อ ๑ ปม เรื่องอะไรที่ทำให้ทุกข์ใจบ้าง ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ผูก ปรากฏว่าผู้ป่วยผูกได้ ๔ - ๕ ปม เมื่อผูกเสร็จแล้ว อาตมาจะขอสายสิญจน์เส้นนั้นกลับ แต่ก่อนจะขอกลับ ได้ให้เขาเล่าเรื่องแต่ละปมให้ฟัง

การไม่ปิดกั้น การฟังเป็นของขวัญอันวิเศษ ไม่ได้คุยกันเรื่องพระพุทธเจ้าหรือพระอัลเลาะห์ สายสิญจน์เป็นเพียงอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการชวนเข้าไปสำรวจจิตใจตนเอง **การพูดคุยโดยมีผู้ฟังอย่างตั้งใจ** ไม่มีความอึดอัดที่จะฟัง ถือเป็นยาวิเศษในการเยียวยาใจ

ทราบต่อมาว่า ผู้ป่วยรายนี้หลังจากได้พบอาตมาแล้วก็กลับบ้านต่างจังหวัด และเสียชีวิตในเวลาต่อมา

คำตอบ ซ่อนอยู่ในบทสนทนา

การเข้าไปเยี่ยมไข้แต่ละกรณี พระสงฆ์จิตอาสาของกลุ่มคิลานธรรมไม่สามารถวางแผนการ

สนทนาไว้ล่วงหน้า ทราบเพียงข้อมูลผู้ป่วยคร่าวๆ จากแพทย์ พยาบาลที่ดูแล เราจะเริ่มต้นสนทนาในข้อมูลที่พยาบาลให้มา มีแค่แผนที่คือ **วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ไว้เป็นกรอบการสนทนาเท่านั้น ส่วนรายละเอียดต้องขึ้นอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด

อาตมาไม่สามารถรู้สิ่งที่จะปรากฏข้างหน้าว่าคืออะไร ต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เราจะนำคำพูดของผู้ป่วยกลับมาเป็นคำถาม และเคารพคำตอบซึ่งเป็นเรื่องของเขา **เราจะไม่นำความคิดของเราเข้าไปปะปน ไม่ต้องแนะนำ** เพราะคำแนะนำเป็นเรื่องของเรา ซึ่งเขาอาจจะทราบดีอยู่แล้ว และกว่าจะมาคุยกับพระเขาคงได้รับคำแนะนำมาแล้วมากมาย อย่าให้การพบพระเป็นแค่ข้อมูลอีกส่วนหนึ่ง เราอยากให้การพบพระมีคุณค่ามากเพียงพอที่จะเปลี่ยนทัศนคติและเพิ่มความเข้าใจชีวิตด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า

เทคนิคที่สำคัญคือ **ฟังสิ่งที่ผู้ป่วยพูด คำพูดของผู้ป่วยจะมาเป็นคำถาม และคำตอบของผู้ป่วยคือเรื่องของเขา** คำตอบจะอยู่ที่คำพูดของเขาเอง จับคำพูดของเขามาแปลง เพื่อชวนดูตัวของเขาเอง ข้อมูลทั้งหมดอยู่ที่คำพูดของเขา และคำตอบอยู่ในนั้น การสนทนา คือเครื่องมือในการค้นหา **พระจิตอาสาจึงต้องเป็นนักฟังที่ดี และมีสติในปัจจุบันขณะ** เพื่อการแปลงปัญหาของเขาให้กลายเป็นปัญญา เพื่อชี้ทางสว่างให้เขาได้ค้นพบด้วยตนเอง

แนวทาง การวางจิตของพระจิตอาสา

การทำงานของสมาชิกกลุ่มคิลานธรรม หลายคนอาจจะบาดเจ็บกลับมา คือจิตตกเพราะการฟังปัญหาผู้ป่วย หรือปฏิกิริยาตอบกลับของผู้ป่วยไม่เป็นไปดังหวัง พระคุณเจ้าก็นำกลับมา

ทบทวนว่าตนเองทำดีแล้วหรือยัง ที่พูดไปพูดถูกต้องไหม บางทีพระผู้เยี่ยมไข้เองอาจเกิดการสงสารผู้ป่วย ทำให้มีอารมณ์ซึมเศร้าเมื่อจบงาน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่หลังจากจบการเยี่ยมไข้ พระที่เยี่ยมไข้ต้องร่วมกันสรุปข้อมูลการทำงาน เพื่อเยียวยาตัวเอง **พอเยี่ยมไข้จบ เราก็ต้องจบ** ไม่เอาเรื่องกลับวัด เราต้องวางใจของเราให้เป็น

ทุกครั้งที่เยี่ยมไข้เสร็จ พระต้องสรุปงานกับพยาบาล เพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยให้ได้รับประโยชน์สูงสุด บางเรื่องผู้ป่วยไม่เปิดใจกับพยาบาลโดยตรง เช่น อาจจะมีผู้ช่วยพยาบาลที่ดูแลไม่ถูกใจ ใช้ภาษาที่รุนแรงเกินไป แต่กลับพูดเปิดใจกับพระได้ พระจะนำเรื่องราวความไม่สบายใจมาปรึกษากับพยาบาล

แต่เรื่องที่ยากสุดคือ การที่ผู้ป่วยไม่เปิดใจ พระคิลานธรรมจะไม่เสนอทางแก้ เราจะไม่แนะนำให้ทำพิธีกรรมสะเดาะเคราะห์ หรือแก้กรรม เราไปเยี่ยมผู้ป่วยเพื่อพูดคุย กระตุ้นความคิด ให้กำลังใจ คลายความทุกข์ ชี้ให้ผู้ป่วยเห็นความกังวลของตนเอง และเข้าใจปัญหาตัวเองให้มากขึ้น แต่หากผู้ป่วยไม่เปิดใจคุย พระคงเข้าไปช่วยอะไรไม่ได้ คงต้องวางปัญหานี้ไว้

สังฆะ กลุ่มแห่งการเรียนรู้

การทำงานของกลุ่มคิลานธรรม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลตนเองให้เป็น เพื่อการทำงาน

อย่างเข้าใจ จึงมีการจัดกิจกรรม Workshop ด้านจิตวิทยาหรือวิชาการ ให้กับพระจิตอาสาและสมาชิกฆราวาสที่สนใจอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ยังจัดสนทนากลุ่ม มีทั้งกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อยๆ ๓-๔ คน ภาษาวิชาการคือ Counselling การให้คำปรึกษาและการรับฟังสมาชิกด้วยกันเอง คุยถึงประสบการณ์การเยี่ยมไข้และปัญหาที่พบอย่างละเอียด ใช้การฟังเพื่อการรักษาใจ เยียวยาใจให้สมาชิกในกลุ่ม เช่นเดียวกันก่อนโรคโควิดระบาด มีการสนทนากลุ่มกันทุกเดือนและทุกครั้งหลังจากจบการเยี่ยมไข้ ถือเป็นสังฆะแห่งการเรียนรู้ เพราะทุกคนจะร่วมกันถ่ายทอดประสบการณ์ ความคิดเห็นและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันอย่างแท้จริง

กลุ่มคิลานธรรมยังจัดถวายความรู้พระสงฆ์ในโครงการ**เยียวยาใจด้วยธรรมะ** ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๗ จัดมา ๔ รุ่นแล้ว โดยจัดอบรมแบบต่อเนื่อง รวมเวลา ๓ เดือน แบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะ ๑ แนะนำโครงการ และให้ข้อมูลในภาพรวม ใช้เวลา ๒ วัน

ระยะ ๒ เป็นผู้ที่ผ่านการอบรมมาจากระยะ ๑ ต้องยื่นใบสมัคร ใช้เวลาอบรม ๕ -๖ วัน

ระยะ ๓ การฝึกปฏิบัติงาน ลงพื้นที่ คือเยี่ยมไข้พร้อมพระพี่เลี้ยง ใช้เวลา ๑.๕ เดือน (เยี่ยมผู้ป่วยประมาณ ๗ ครั้ง)

ระยะ ๔ สรุปและปิดการอบรม พร้อมรับประกาศนียบัตร ใช้เวลา ๒ วัน

การถวายความรู้แก่พระสงฆ์ ในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ทำให้กลุ่มคิลานธรรมได้สมาชิกเพิ่ม แต่ที่สำคัญที่สุดคือ พระสงฆ์ที่ผ่านการอบรมได้รับความรู้เพื่อนำกลับไปดูแลชุมชนของตนเองด้วย

คิลานธรรม คงเป็นธรรมะที่สร้างความสุขสุดท้ายให้ชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวัฏสงสารของสรรพชีวิต แม้ว่าเราไม่อยากตาย แต่ต้องตาย ก็คงขอตายอย่างมีความสุข เพราะ**ทุกสรรพชีวิตรักสุข เกลียดทุกข์ อยากได้รับความปรารถนาดีโดยเสมอกัน** พ

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญฺาโณ วัดสังเวชวิศยาราม รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และประธานกลุ่มคิลานธรรม อดีตพระนิสิตรุ่น ๑ สาขาชีวิตและความตาย ได้ฝึกงานให้คำปรึกษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลวชิระ ในหลักสูตรการเรียนเป็นอาสาสมัครเยี่ยมไข้ผู้ป่วยของโรงพยาบาลศิริราช

ริเริ่มก่อตั้งกลุ่มอาสาสมัครตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ จากการเยี่ยมผู้ป่วยเพียงรูปเดียว โดยมีเพื่อนพระที่เรียนหลักสูตรเดียวกันและเพื่อนพระภายนอกที่สนใจ มาเข้าร่วมกิจกรรมในภายหลัง

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ร่วมกับสมาชิกตั้งชื่อกลุ่มว่า คิลานธรรม ได้เชิญอาจารย์ด้านจิตวิทยา เป็นที่ปรึกษากลุ่มทางด้านวิชาการ ปัจจุบันกลุ่มคิลานธรรมมีพระสมาชิกประมาณ ๔๐ รูป ทำงานกับโรงพยาบาล ๖ แห่ง ทั้งในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลวชิระ โรงพยาบาลเลิดสิน ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน และสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

สุขสันต์วันตาย ด้วยการดูแลแบบประคับประคอง Happy Death day กับ Palliative Care

กองบรรณาธิการ

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มตัว มีประชากรอายุเกิน ๖๐ ปีมากกว่า ๒๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ นั่นคือ ทุกๆ ๑๐๐ คนเราจะมีคนสูงวัยถึง ๒๐ คน อัตราการตายจึงสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว แม้การตายจะเป็นสัจธรรมที่เป็นสุดท้ายปลายทางของทุกชีวิต แต่ทุกชีวิตก็ยังต้องการ การ “ตายดี” ด้วยกันทั้งนั้น

Palliative Care คืออะไร

ความหมายของการตายดีในแต่ละบุคคลย่อมไม่เหมือนกัน เพื่อให้เป็นหลักสากลและบุคลากรในวิชาชีพสาธารณสุขทำงานได้อย่างถูกต้อง ถูกหลักวิชาการและมีกฎหมายคุ้มครองหากมีการตายเกิดขึ้นตามความต้องการของผู้ป่วย **คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ** จึงออกประกาศ นิยามปฏิบัติการ (Operational definition) ของคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative care) สำหรับประเทศไทย เพื่อให้หน่วยงานและองค์กรต่างๆ นำไปใช้ตามอำนาจหน้าที่ของตนเอง เมื่อตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

***อ่านรายละเอียดได้ที่ http://kbphpp.nationalhealth.or.th/bitstream/handle/*

Palliative Care หรือ การดูแลแบบประคับประคอง หมายถึง การดูแลที่มีมุ่งเน้นการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว ลดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นการดูจิตใจควบคู่กับการรักษาหลักที่มุ่งหวังรักษาโรค การดูแลแบบประคับประคองจะคำนึงถึงความต้องการและความปรารถนาของผู้ป่วยและครอบครัวร่วมด้วยเสมอ

การดูแลแบบประคับประคอง...ไม่ใช่เพียงแค่การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่เป็นการดูแล

ในภาพกว้าง ตั้งแต่เริ่มเผชิญภาวะความเจ็บป่วยที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต ครอบคลุมจนถึงการดูแลในช่วงที่ผู้ป่วยใกล้เสียชีวิต เป็นการดูแลแบบองค์รวมตั้งแต่ต้นตราบจนวาระสุดท้าย

องค์การอนามัยโลก ระบุหลักการสำคัญของการดูแลแบบประคับประคอง ไว้ดังนี้ เป็นการดูแลเพื่อการบรรเทาความปวด และอาการทุกข์ทรมานอื่นๆ เห็นคุณค่าการมีชีวิตและมองกระบวนการเสียชีวิตเป็นธรรมชาติไม่มีเจตนาเร่งหรือยื้อการตาย ผสมผสานการดูแลทางจิตใจและจิตวิญญาณในการดูแลผู้ป่วย สนับสนุนช่วยเหลือ ผู้ป่วยให้มีชีวิตอย่างมีคุณค่าจนเสียชีวิต สนับสนุนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยในการปรับตัวปรับใจในความเจ็บป่วยของผู้ป่วย มีการดูแลเป็นทีมเพื่อประเมินความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวรวมไปถึงการให้คำปรึกษาประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย คนใกล้ชิดผู้ป่วย รวมถึงครอบครัวผู้ป่วย

ใคร คือผู้ดำเนินการ Palliative Care

เมื่อผู้ป่วยต้องการการดูแลแบบประคับประคอง ผู้เกี่ยวข้องจะประกอบไปด้วยคนใกล้ชิด ครอบครัว และทีมสหสาขาวิชา ประกอบด้วย บุคลากรทางการแพทย์ (หมอ) และหรือ บุคลากรทางสาธารณสุข นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ผู้นำศาสนา อาสาสมัคร ผู้นำชุมชนที่ผู้ป่วยพำนัก และอื่นๆ ฯลฯ โดยบุคคลทั้งหมดจะทำงานร่วมกัน ประสานการทำงาน โดยมีเป้าหมายแก้ปัญหาให้ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย และครอบครัว อย่างดีที่สุด

ทีมสหวิทยาการ เป็นกลุ่มคนที่ประกอบด้วยผู้ที่มีความรู้ความชำนาญทางวิชาการจากหลายสาขาวิชา ซึ่งแต่ละคนทำงานอย่างอิสระ คู่ขนานกันไปกับทีมสหสาขาวิชา มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลโดยมีเป้าหมายการดูแลรักษาผู้ป่วยร่วมกัน เช่น แพทย์ พยาบาลในสาขาโรคที่ผู้ป่วยเป็น เภสัชกรผู้ดูแลเรื่องยาที่รักษาอาการ นักจิตวิทยาบำบัด

ครอบครัว สามี ภรรยา ลูกหลาน ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วย เป็นบุคคลสำคัญยิ่งในการดำเนินการรักษาแบบประคับประคอง

พบปรึกษาทีม Palliative Care ได้ที่ไหนบ้าง

กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กำหนดให้เขตสุขภาพเพื่อประชาชนทั้ง ๑๓ เขต จัดทำระบบการดูแลแบบ Palliative Care ขึ้นในทุกเขต

ทั้งนี้หากท่านสนใจสามารถสอบถามได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่งที่ใกล้บ้าน หรือค้นหาที่ https://www.healthyliving.in.th ซึ่งได้รวมหน่วยงานด้าน Palliative Care ที่สามารถขอคำปรึกษาได้ ทั้งที่เป็นหน่วยงานภายในโรงพยาบาล หน่วยงานอิสระด้านการดูแลแบบประคับประคอง หน่วยงานเพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยและญาติ รวมถึงหน่วยงานที่ให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย

จากสถิติที่มีการรวบรวมไว้พบว่าเพลงที่ร้องกันมากที่สุดในโลก คือเพลงสุขสันต์วันเกิด Happy Birthday จะดีแค่ไหนที่เราสามารถวางแผนการตายดีอย่างสงบ “Happy Death day” ในวันที่หมดลมหายใจ และทอดร่างลงดินอย่างปกติสุข

ลีลาวาที

อยู่ เหนือ ตาย

คืนและวันผันเวียนไม่เปลี่ยนเปล่า
กลับพาเอาชีวิตจวนปลิดขั้ว
แลลูกไม้ใกล้หล่นเตือนตนตัว
พอสุกทั่วก็ห่วงจะร่วงไป

เกิดตัวตนคนเดียวโดยเปลี่ยวเปล่า
รับทั้งเศร้าทั้งสุขทุกสมัย
ถึงวายชนม์ก็คนเดียว ฤๅเกี่ยวใคร
มีผู้ใด ชีพดับ สลับแทน

มาคนเดียว ไปคนเดียว เกินเหนี่ยวได้
รักเพียงไหนโอบเอื้อกันเหลือแสน
ให้หาคนจนสิ้นทั่วดินแดน
ก็ขาดแคลนคนช่วยห้ามม้วยมรณ์

พาตนพ้นมัจจุราชไม่อาจพ้น
ทั้งรวย จน เด็ก ผู้ใหญ่ ยากไถ่ถอน
ทั้งบัณฑิต คนพาล ทำการจร
เป็นแน่นอน ความตาย อยู่ปลายทาง

เราเดินตามยถากรรมทำประกอบ
ทั้งผิดชอบเหมือนฝันอันรุ่งสาง
พอรุ่งเช้าความฝันพลันเลือนลาง
เราต้องห่างไกลกันวันมรณะ

เคยพบเห็นต่อไปก็ไม่เห็น
สิ่งจะเด่น แจ้งชัด เป็นสัจจะ
คือการทำหน้าที่มีธุระ
น้อมธรรมะ ไม่ประมาท โอวาทธรรม

ตายกับอยู่คู่โลกอย่าโศกเศร้า
สติเรา รู้ตื่น ก็ชื่นฉ่ำ
อย่าให้โศกโศกามาครอบงำ
ประโยชน์ทำ กอบเกื้อ อยู่เหนือตาย

พระมหาวิสุทธิ ฐานากโร

คนตาย คือ คนเตือน

ดูรา ประชาราษฎร์ มัวประมาท อยู่ทำไม
เกิดมา ก็ตายไป มินานหนอ ก็มรณา
หลงทิศ ไม่เห็นทุกข์ หลงติดสุข ไร้เดียงสา
ปล่อยตัว และปิดตา เป็นคนบอด ตลอดตาย
นอนจม หล่มกิเลส แสนทุเรศ ทุรนทุราย
ปล่อยตัว มั่วอบาย มิกลัวบาป หยาบช้าจริง
อะไรเล่า คือสาระ ในขณะ ที่ชายหญิง
นอนตาย มิไหวติง หมดโอกาส จักก่อกรรม
ผลพวง แห่งความชั่ว เท่าที่ตัว ได้กระทำ
โถมซัด วิบัติซ้ำ ให้จองจำ อเวจี
แช่มชื่น และโชติช่วง คือผลพวง แห่งความดี
สั่งสม เป็นราศี บุญตามติด ไม่บิดเบือน
ดีชั่ว ในตัวเจ้า ประหนึ่งเงา ไม่รู้เลือน
คนตาย คือ คนเตือน ให้สำนึก อย่าคึกคะนอง
แน่นอน ต้องนอนแน่ ทั้งพ่อแม่ และพี่น้อง
ร่ำรวย สวย สมปอง ก็สิ้นเชื้อ ไม่เหลือเลย
เปลื้องปลด และลดละ ล้างขยะ นะเพื่อนเอ๋ย
ชีวิต ย่อม สังเวย ความเบา ว่าง สว่างเย็น
ดูรา ประชาราษฎร์ จงแคล้วคลาด จากลำเค็ญ
เพียรทำ และบำเพ็ญ เพื่อพ้นทุกข์ สบสุขเอย

สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ (ท่านจันทร์)

ความเกิดกับความตายเป็นของคู่กัน (สิ่งหนึ่งมีเพราะอีกสิ่งหนึ่งมี) มิใช่ตรงข้ามกัน
ตายเพราะเกิดมา และจะเกิดมาได้ก็เพราะตายจากที่อื่นก่อน
สิ่งที่ตรงข้ามกับความเกิด จึงมิใช่ความตาย แต่คือความไม่เกิดไม่ตาย
และที่ต้องมาเกิดมาตาย ก็เพราะไม่เข้าใจความจริงสี่อย่างนี้

๔ จริง

จับ *สมุทัย* อยากให้ สุขจริง
เจ็บ *ทุกข์* เมื่อสุขกลิ้ง เปลี่ยนข้าง
จบ *ภพ* สงบอิง *นิโรธ* ชื่น ใจเอย
แจ้ง *มรรค* สลัดค้าง คงว่าง อยู่นิรันดร์ฯ
ปปัญจา

จับ จัก เจ็บ

ชีวิตจริง ไม่เหมือนละคร ไม่เคยจบตอน ปิดฉากบรรเลง
ภพใหม่ต่อตัด กระฉับกระเฉง มันจับมาเอง เพราะใจไม่พอฯ

– The And –

แจ้ง จึง จบ

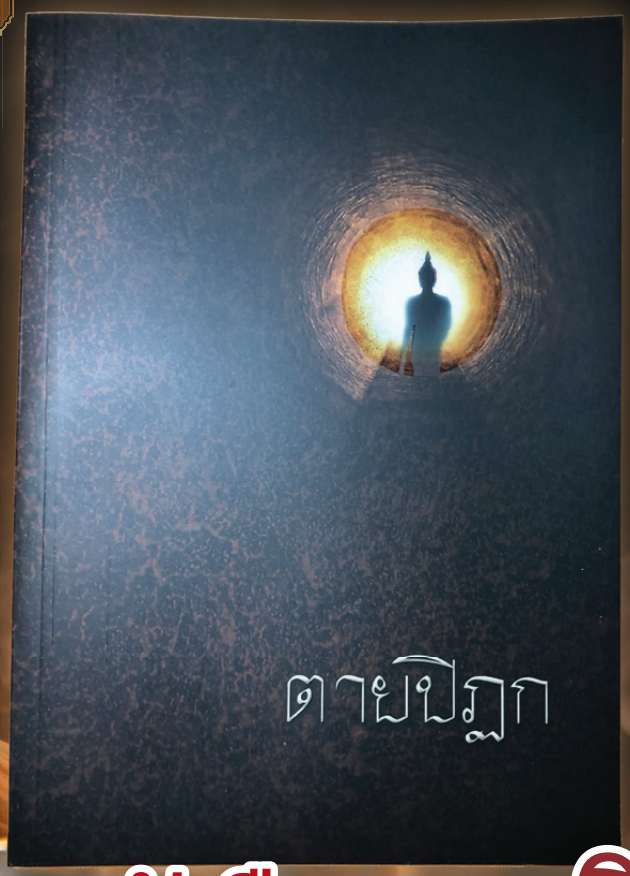
ชีวิตแจ้ง รู้จักละคร รู้ปัจจัยป้อน ก่อนฉายขึ้น "จอ"
สว่างกระจ่าง ใจจางคลายพอ จบจริงๆ หนอ หยุดต่อ พอนิพพานฯ

– The End –

In real life there is no "The End", only "The And".
ในชีวิตปุถุชน ไม่มี "ตอนจบ" มีแต่ "ตอนต่อ"

ทุกข์ – เจ็บ **สมุทัย** – จับ **นิโรธ** – จบ **มรรค** – แจ้ง

แนะนำหนังสือ



แนะนำหนังสือ ตายปิฎก

ในยุคที่ผู้คนเหินห่างศาสนา หันมาบูชากามวัตถุ หลายคนจะเข้าวัดก็ต่อเมื่อมีญาติ เพื่อน หรือคนที่รู้จักเสียชีวิตลงเท่านั้น ความตายคงจะเหลือเป็นที่มั่นสุดท้าย ที่ทำให้คนตื่นขึ้นมาน้อมระลึกถึงความไม่เที่ยงและความหมายที่แท้จริงของชีวิตกันบ้าง แต่คนส่วนใหญ่ที่เข้าวัดไปงานศพก็ทำไปตามพิธีกรรมเท่านั้น ไม่คุยกันเวลาพระสวดก็นั่งหลับ ไม่ค่อยได้ประโยชน์เท่าใดนัก

ติปิฎกสิกขาลัยจึงเห็นความจำเป็นที่จะปรับธรรมเนียมพิธีกรรมที่ทำกันอยู่ในงานศพ ให้ผู้ที่มาร่วมงานได้รับประโยชน์มากขึ้น โดยให้มีส่วนในการร่วมสาธยายบทพุทธพจน์ที่คัดสรรมาจากพระไตรปิฎก น้อมระลึกถึงวจนะของพระพุทธองค์ที่เกี่ยวกับความตายเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมไว้เมื่อเวลานั้นของเรามาถึง ดีกว่าจะปล่อยกันไปตามยถากรรมโดยไม่มีการเตรียมตัวอะไรไว้บ้างเลย

มีบางท่านไม่สบายใจที่ใช้คำว่า “ตาย” ในหนังสือ ตายปิฎก นี้ เพราะเป็นห่วงคำว่าตายว่าจะมีความหมายไปในแง่ลบ แล้วคนจะไม่กล้าหยิบอ่าน จึงเสนอให้ใช้คำอื่นที่ไพเราะกว่าเพื่อหลีกเลี่ยงคำว่าตาย เช่นคำว่า ปรายนปกรณ์ เป็นต้น แม้ว่าทางคณะผู้เรียบเรียงจะเห็นด้วยส่วนหนึ่ง แต่ความเห็นส่วนใหญ่ยังอยากจะคงคำว่าตายไว้ ด้วยเหตุผลที่จะอธิบายต่อไป

ก่อนอื่นขออธิบายความหมายของคำว่า ตาย ให้เข้าใจตรงกันก่อน

คำว่า ตาย มาจากภาษาบาลี (อ่านว่า ตา-ยะ)

ตั้งวิเคราะห์ได้ว่า

ติภวํ อยติ คจฺฉตีติ ตาโย

(**ติ** บทหน้า +**อิ** ธาตุ, **อิ** เป็น **เอ**, **เอ** เป็น **อย** **ติ+อย** ลบสระหน้าทีฆะสระหลัง + **ณ** ปัจจัย ได้เป็น **ตาย**)

ตาย จึงแปลว่า "ผู้กำลังไปสู่ภพสาม"

องค์ธรรม คือผู้ตาย (ผู้กำลังไปสู่ภพสาม)

ขอให้เทียบกับ **ปรโลกํ เอติ คจฺฉตีติ เปโต** **ป** บทหน้า **อิ** ธาตุ **ต** ปัจจัย (ป คือปรโลก) **เปต** จึงแปลว่า "ผู้ไปแล้วสู่ปรโลก"

ตามวิเคราะห์นี้ คนตาย คือพวกเราทุกคน (ยกเว้นพระอรหันต์) ที่กำลังเดินทางไปสู่ภพทั้งสาม ส่วนคนที่ไปสู่ภพทั้งสาม คือปรโลกแล้ว ต้องเรียกว่า เปรต แต่ปัจจุบันในภาษาไทยที่ใช้กันอยู่เรากลับไปเรียกศพว่า คนตาย จริงๆ ศพก็คือศพ เป็นรูปขันธ์ที่ปราศจากวิญญาณครองแล้ว ส่วนคนที่เคยถือครองรูปนั้น หรือโดยปรมัตถ์คือนามขันธ์ที่สันตติของเขาตอนนี้ไปสู่ภพสาม ภพใดภพหนึ่งตามกรรมแล้ว ต้องเรียกเขาเหล่านั้นว่า **เปตชน** จึงจะถูก

มีตัวอย่างการใช้คำว่าคนตายเป็นพระพุทธพจน์ ในธรรมบท

อปฺปมาโท อมตํ ปทํ ปมาโท มจฺจุโน ปทํ
อปฺปมตฺตา น มียนฺติ เย ปมตฺตา ยถา มตา

"ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ส่วนชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตาย"

ตาย จึงมิใช่คำที่มีความหมายในแง่ลบ แต่ใช้สำหรับคนที่ยังประมาทอยู่ คนที่ยังต้องระหกระเหินเดินทางไปในภพทั้งสาม อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนคำว่า สัมภเวสี ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า เป็นผีล่องลอยไปหาที่เกิด แต่ที่จริงเราทุกคน (ยกเว้นพระอรหันต์) ต่างก็เป็นสัมภเวสีด้วยกันทั้งสิ้น เพราะยังแสวงหาที่เกิดกันอยู่ มีแต่พระอรหันต์ที่เรียกว่าภูต เพราะเป็นแล้ว (ไม่เป็นอีก) จึงไม่แสวงหาที่เกิดในภพใดๆ อีก

ส่วนผู้ที่เข้าใจแจ้งแทงตลอด ก็หมดความปรารถนาที่จะเดินทางต่อ สิ้นกิเลส ที่เรียกว่า **อุปาทิเสสนิพพาน** คือ "วางได้แล้ว" ก็ใช้ขันธ์ที่หมดอุปาทานแล้วนั้นทำประโยชน์ให้ผู้อื่นต่อไป (เพราะตนเองเสร็จสิ้นกิจแล้ว) ตราบจนภพปัจจุบันของเขาสิ้นสุดลงก็ถึง **อนุปาทิเสสนิพพาน** คือ "ได้วางแล้ว" คือได้ปล่อยวางภาระคือขันธ์ทั้งหมดและไม่ถือเอาขันธ์ใดๆ ขึ้นมาใหม่อีกต่อไป เขาจึงพ้นจากความตาย ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ในอุทัยสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีเรื่องที่กล่าวไว้ว่า "ครั้งหนึ่งที่กรุงสาวัตถี ในเวลาเช้าพระผู้มีพระภาคทรงสบงจีวรแล้ว ทรงถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังที่อยู่ของอุทัยพราหมณ์ ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์เอาข้าวใส่บาตรถวายพระผู้มีพระภาคจนเต็ม แม้ครั้งที่ ๒ ... แม้ครั้งที่ ๓ เวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงนุ่งแล้ว ทรงถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปยังที่อยู่ของอุทัยพราหมณ์ แม้ในครั้งที่ ๓ อุทัยพราหมณ์เอาข้าวใส่บาตรถวายพระผู้มีพระภาคจนเต็มแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระสมณโคดมนี้ติดในรส (ติดใจในอาหาร) จึงเสด็จมาบ่อยๆ

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า "กสิกรย่อมหว่านพืชบ่อยๆ ฝนย่อมตกบ่อยๆ ชาวนาย่อมไถนาบ่อยๆ แว่นแคว้นย่อมบริบูรณ์ด้วยธัญชาติบ่อยๆ ยาจกย่อมขอบ่อยๆ ทานบดีก็ให้บ่อยๆ ทานบดีให้บ่อยๆ แล้ว ก็เข้าถึงสวรรค์บ่อยๆ ผู้ต้องการน้ำนมย่อมรีดนมบ่อยๆ ลูกโคย่อมเข้าหาแม่โคบ่อยๆ บุคคลย่อมลำบากและดิ้นรนบ่อยๆ คนเขลา

ย่อมเข้าถึงครรภ์บ่อยๆ สัตว์ย่อมเกิดและตายบ่อยๆ บุคคลทั้งหลายย่อมนำซากศพไปป่าช้าบ่อยๆ ส่วนผู้มีปัญญาถึงจะเกิดบ่อยๆ ก็เพื่อได้มรรคแล้วไม่เกิดอีก ดังนี้แล”

จะเห็นว่า พระผู้มีพระภาคจะหยิบยกเรื่องความตายมาให้น้อมคิดพิจารณาอยู่เสมอ เพราะปุถุชนส่วนใหญ่ไม่อยากคิดถึงเรื่องความตาย เนื่องจากระลึกถึงความตายไม่ถูกวิธี คือไม่ตั้งสติสังเวค และญาณเอาไว้ เมื่อไม่ตั้งสติเอาไว้ จึงเกิดความโศก (เมื่อคนรักตาย) หรือเกิดความบันเทิง (เมื่อศัตรูตาย) เมื่อไม่ตั้งสังเวคะ (ความสลดสังเวชใจ) เอาไว้ จึงเกิดความท้อแท้ห่อเหี่ยวเมื่อระลึกถึงความตาย เมื่อไม่ตั้งญาณ (สัมปชัญญะความรู้ตัว) เอาไว้ จึงเกิดความสะดุ้งกลัวความตาย เพราะไม่รู้ว่าสิ่งที่ตายนั้นไม่ใช่ตัว แต่เป็นแค่รูปนามที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปตามธรรมชาติ

ส่วน “ตัวตน” ที่ปุถุชนเข้าใจกันว่ามีเพราะไม่ได้พิจารณาให้ถ่องแท้นั้น ไม่เคยมี ตอนปัจจุบันนี้ก็ไม่มี และจะไม่มีในอนาคตด้วย เมื่อละสักกายทิฐิได้ ใจจึงน้อมไปสู่ธรรมชาติที่ไม่ผันแปรที่เรียกว่า พระนิพพาน อันเป็นสัจจะจริงแท้เสมอมา แต่เรามองไม่เห็นเพราะขาดกัลยาณมิตรอย่างเช่นพระพุทธเจ้าที่จะมาแนะนำเรา

ผู้เรียบเรียงจึงหวังว่า หนังสือตายปิฎกนี้จะใช้เป็นคู่มือแง่คิดแนวพุทธสำหรับผู้ที่ยังตายกันอยู่บ่อยๆ ให้น้อมนำเอาส่วนหนึ่งที่สำคัญของพระไตรปิฎกมาสาธยายและขบคิดไปพร้อมๆ กัน ถ้าได้ปัญญาหลุดพ้นก็จะได้แก่นสารสาระของชีวิตกลับไป แต่ถึงจะยังไม่เกิดปัญญาขั้นสูงสุดนั้น อย่างน้อยก็จะได้ศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็นเสบียงใจไว้ ก่อนจะเดินทางต่อไปสู่สัมปรายภพ เพื่อแสวงหาความสิ้นทุกข์กันทุกท่านทุกคนเทอญ

คณะทำงานติปิฎกสิกขาลัย

หนังสือเล่มนี้ ตีพิมพ์ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ ชื่อ วิธีปฏิบัติต่อความตาย (ธรรมดากถา) รวมอยู่ใน หนังสืองานศพ ชื่อ *“คืนสู่ธรรมชาติ และมรณสติ : พุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา”* ต่อมาได้นำมาพิมพ์แยกเล่ม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๙ ในชื่อปัจจุบัน

สำหรับข้าพเจ้า คุณค่าอย่างแรกในฐานะเป็นพระธรรมเทศนาตามแบบแผน เรื่องธรรมดากถา เป็นตัวอย่างการแต่งเทศน์ที่กระชับ และทันสมัย นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมากแก่พระภิกษุสามเณร ทั้งในแง่เนื้อหาเกี่ยวกับความตาย และรูปแบบการแสดงพระธรรมเทศนาที่เรียบเรียงอย่างดี

ในเบื้องต้น ท่านชี้ให้เห็นความสำคัญของงานศพ ในแง่มุมต่างๆ เช่น เป็นการแสดงคุณธรรม

แนะนำหนังสือ

ระลึกถึงความตาย และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง ต่อความตาย

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

หนอนหนังสือตัวอ้วน

ความดีของเจ้าภาพต่อผู้วายชนม์ที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการีบุคคล แล้วยังเป็นโอกาสได้ส่งเสริมพุทธศาสนา แสดงข้อธรรมที่ควรได้จากการจัดงานศพ รวมทั้งเรื่องการบำเพ็ญบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา อย่างครบถ้วน ในตอนท้ายของพระธรรมเทศนาด้วย

ในส่วนเนื้อหาเกี่ยวกับความตาย ท่านอธิบายให้ความกระจ่าง ถึงความเป็นธรรมดาของชีวิตที่ต้องปิดฉากด้วยความตาย และที่สำคัญคือประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากความตาย ด้วยอุบายที่ให้เกิดความไม่ประมาท ความเพียร และความรู้เท่าทันความจริงของชีวิต

ท่านผู้ประพันธ์ได้จำแนกให้เห็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตายในแง่มุมต่างๆ ตลอดจนรู้จักชนิดของความประมาท ทั้งทางโลกและทางธรรม จนสามารถเข้าถึงประโยชน์สูงสุดที่จะพึงได้

การจัดทำหัวข้อย่อยของเนื้อความ ช่วยในการจับประเด็นขณะอ่าน และค้นหาใจความสำคัญของพระธรรมเทศนานี้เป็นอย่างดีอีกด้วย

นอกจากเรื่อง ธรรมดากถาแล้ว ยังมีเรื่องมรณกถา และเรื่องการตายดีอื่นๆ ที่ท่านอธิบายขยายความเพิ่มขึ้นในภายหลัง ที่น่าติดตามอ่านเป็นแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน และจำเป็นมากต่อชีวิตเราทุกคน

หนังสือขนาด ๑๖ หน้ายกพิเศษ (A5) หนา ๒๔ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ไม่มีจำหน่าย สนใจหนังสือ สามารถอ่านได้จากเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน https://www.watnyanaves.net/th/dhamma_books

ปาฬิปาโมกข์

กัจจายนไวยากรณ์ ตอนที่ ๙

จุดเด่นและด้อยของกัจจายนไวยากรณ์

ตามที่ผู้เขียนได้กล่าวถึงองค์คุณของสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ไว้ในครั้งก่อนว่า สูตรของคัมภีร์นี้ประกอบด้วยองค์คุณ ๖ ประการ คือ

๑. **สวัปปักขระ** มีพยางค์น้อยมาก
๒. **อสันเทหะ** ไม่คลุมเครือ
๓. **สารัตถะ** มีข้อความเป็นแก่นสาร
๔. **สัพพโตมุขะ** มีนัยรอบด้าน คือประกอบรูปศัพท์ได้หลายนัย
๕. **อักโขภะ** ไม่หวั่นไหว คือไม่มีใครตำหนิได้โดยอรรถหรือพยัญชนะ
๖. **อนวัชชะ** ไม่มีโทษโดยอรรถหรือพยัญชนะ

วิจารณ์องค์คุณ ๖ ประการ

แม้คัมภีร์การิกาจะยกย่องสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ว่าประกอบด้วยองค์คุณ ๖ ประการข้างต้น แต่นักวิชาการรุ่นหลังก็มีข้อโต้แย้งเกี่ยวกับองค์คุณเหล่านั้น กล่าวคือ

๑. **สวัปปักขระ** มีพยางค์น้อยมาก ข้อความนี้คงจะหมายถึงสูตรของกัจจายนไวยากรณ์ที่มีพยางค์น้อยกว่าคัมภีร์ไวยากรณ์บาลีที่เขียนมาก่อน เช่น โพธิสัตตไวยากรณ์ คือไวยากรณ์ของพระโพธิสัตว์ ซึ่งมีสูตรแรกว่า นรวรวจโนปการานิ **จตฺตาลีสกฺขรานิ** (อักษรที่เกื้อกูลแก่พระดำรัสของพระชินเจ้า มี ๔๐ เสียง) และสัพพคุณากรไวยากรณ์ คือไวยากรณ์ของพระสัพพคุณากร ซึ่งมีสูตรแรกว่า **สิทฺธกมาทาทโย วณฺณกฺขรา ติตาลีส** (เสียงทั้งหลายมี อ เป็นเบื้องต้น ๔๓ เสียง ชื่อว่า อักษร ตามลำดับแห่งการปรากฏ)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบกับสูตรของโมคคัลลานไวยากรณ์ที่มีพยางค์น้อยกว่า พยางค์ในกัจจายนไวยากรณ์ก็ไม่ถือว่ามีจำนวนน้อย ผู้ที่เรียนรู้โมคคัลลานไวยากรณ์ย่อมรู้ชัดว่า สูตรของโมคคัลลานไวยากรณ์สั้นและท่องจำง่ายกว่า

สูตรของกัจจายนไวยากรณ์มาก ดังนั้น องค์คุณข้อ ๑ จึงไม่ครอบคลุมทุกสูตร

๒. **อสันเทหะ** ไม่คลุมเครือ หมายถึงการใช้คำในสูตรกระจ่างชัดเจนไม่ชวนสงสัย แต่ความจริงแล้วมีคำบางคำในกัจจายนสูตรที่โมคคัลลานไวยากรณ์เห็นว่าชวนสงสัย เช่น สูตรที่ ๒ ของสนธิกัณฑ์ว่า **อกฺขราปาทโย เอกจตฺตาลีสํ** (เสียงทั้งหลายมี อ เป็นเบื้องต้น ๔๑ เสียง ชื่อว่าอักษรข้างต้น) คำว่า **อกฺขราปาทโย** ในสูตรนี้ตัดบทเป็น **อกฺขรา** + **อปิ** + **อาทโย** โดยคำว่า **อาทโย** ตัดบทเป็น **อ** + **อาทโย** แต่โมคคัลลานไวยากรณ์เห็นว่า การตัดบทในลักษณะนี้เข้าใจยาก จึงตั้งสูตรที่ ๑ ของสนธิกัณฑ์ว่า **ออาทโย ติตาลีส วณฺณา** (เสียงทั้งหลายมี อ เป็นเบื้องต้น ๔๓ เสียง ชื่อว่าวัณณะ) โดยใช้เป็น **ออาทโย** เพื่อให้เข้าใจง่าย ดังนั้น องค์คุณข้อ ๒ จึงไม่ครอบคลุมทุกสูตร

๓. **สารัตถะ** มีข้อความเป็นแก่นสาร คือ คำในสูตรมีประโยชน์ต่อการประกอบรูปศัพท์และวิธีทางหลักภาษา แต่โมคคัลลานไวยากรณ์เห็นว่าเสียงในภาษาบาลีมี ๔๓ เสียง จึงกล่าวแย้งความเห็นของกัจจายนไวยากรณ์ไว้ในสูตรที่ ๑ ตามที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น องค์คุณข้อ ๓ จึงไม่ครอบคลุมทุกสูตร

๔. **สัพพโตมุขะ** มีนัยรอบด้าน คือ ประกอบรูปศัพท์ได้หลายนัย แต่การประกอบรูปศัพท์หลายนัยนี้ อาจทำให้สับสนได้

๕. **อักโขภะ** ไม่หวั่นไหว คือ ไม่มีใครตำหนิได้โดยอรรถหรือพยัญชนะ แต่โมคคัลลานไวยากรณ์ตำหนิสูตรของกัจจายนไวยากรณ์ไว้หลายแห่ง เช่น กัจจายนไวยากรณ์ตั้งสูตร ๑๕ ว่า **ทีฆํ** (เมื่อลบสระหน้าแล้ว สระหลังย่อมถึงความเป็นทีฆะในบางแห่ง) และสูตร ๑๖ ว่า **ปุพฺโพ จ** (เมื่อลบสระหลังแล้ว สระหน้าย่อมถึงความเป็นทีฆะในบางแห่ง) เพื่อทีฆะและรัสสะเมื่อลบสระแล้ว อีกทั้งตั้งสูตร ๒๕ ว่า **ทีฆํ** (สระทั้งหลายย่อมถึงความเป็นทีฆะในเพราะพยัญชนะเบื้องหลังในบางแห่ง) และสูตร ๒๖ ว่า **รสฺสํ** (สระทั้งหลายย่อมถึงความเป็นรัสสะในเพราะพยัญชนะเบื้องหลังในบางแห่ง) เพื่อทีฆะและรัสสะในเพราะพยัญชนะ

อย่างไรก็ตาม โมคคัลลานไวยากรณ์รวมสูตรทั้ง ๔ สูตรเป็นสูตรเดียว ในสูตร ๓๓ ว่า **พฺยญฺชเน ทีฆรสฺสา** (ทีฆะและรัสสะชิดพยัญชนะในบางแห่ง) ดังนั้น องค์คุณข้อ ๕ จึงไม่ครอบคลุมทุกสูตร

๖. **อนวัชชะ** ไม่มีโทษโดยอรรถ หรือพยัญชนะ แต่โมคคัลลานไวยากรณ์แสดงโทษของข้อความและการใช้ศัพท์ในกัจจายนไวยากรณ์ไว้หลายแห่ง เช่น สูตรของกัจจายนไวยากรณ์ สูตร ๒๔๓ ว่า **โภ เค ตุ** (ในเพราะ **ค** เบื้องหลัง แปลง **ภวนฺต** ศัพท์และอื่นๆ เป็น **โภ**) แสดงการแปลง **ภวนฺต** ศัพท์ เป็น **โภ** ในเพราะอาลปนวิภัตติ แต่โมคคัลลานไวยากรณ์ สูตร ๑๔๖ กล่าวว่าเป็น โภ นิบาตที่มีใช้ทั้งในเอกพจน์และพหูพจน์ด้วยคำว่า **โภ อิติ อามนฺตเณ นิปาโต- กุโต นุ อาคจฺฉถ โภ ตโย ชนา** (บทว่า **โภ** เป็นนิบาตในการร้องเรียก เช่น ชนผู้เจริญทั้งสามท่าน พวกท่านมาจากที่ไหนหรือ) ดังนั้น องค์คุณข้อ ๖ จึงไม่ครอบคลุมทุกสูตร

ชาวพม่ายึดมั่นในการเรียนกัจจายนไวยากรณ์

กัจจายนไวยากรณ์เน้นลำดับสูตรที่มีคำหน้าติดตามไปสู่สูตรหลัง จึงไม่เน้นการประกอบรูปศัพท์ให้เข้าใจง่าย ผู้ที่เรียนกัจจายนไวยากรณ์มาแล้ว มักไม่อาจเข้าใจการประกอบรูปศัพท์ได้ชัดเจน หรือแม้จะเรียนเข้าใจก็ไม่อาจจดจำวิธีประกอบรูปศัพท์ได้ เพราะสูตรที่ใช้ประกอบรูปศัพท์อยู่ห่างกันมากจนเกินไป ส่งผลให้ผู้ศึกษาไม่อาจจดจำลำดับการประกอบรูปศัพท์ได้

ที่ประเทศสหภาพพม่าผู้ที่เรียนกัจจายนไวยากรณ์ต้องท่องจำการประกอบรูปศัพท์ทั้งหมด เพื่อให้จดจำได้ และต้องทบทวนสาธยายอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เรียนปทรูปสิทธิปกรณ์ ก็สามารถเข้าใจวิธีประกอบรูปศัพท์และจดจำได้ โดยไม่ต้องท่องจำและทบทวนให้เสียเวลา

ผู้เขียนเคยศึกษาอยู่ที่ประเทศสหภาพพม่า ๑๐ ปี พบว่าในปัจจุบันผู้ที่ศึกษากัจจายนไวยากรณ์แล้วเชี่ยวชาญภาษาบาลี หาได้ยากมาก มีเพียงพระเถระในสมัยก่อนบางรูปที่มีความจำเป็นเลิศ มีความขยันหมั่นเพียร ท่องจำการประกอบรูปศัพท์ จึงสามารถเข้าใจกัจจายนไวยากรณ์เป็นอย่างดี ท่านเหล่านั้นไม่เพียงท่องจำกัจจายนไวยากรณ์และวิธีประกอบรูปศัพท์เท่านั้น ยังศึกษาคัมภีร์อธิบายของกัจจายนไวยากรณ์และปทรูปสิทธิปกรณ์เพิ่มเติม ซึ่งมีฉบับแปลเป็นภาษาพม่าหลายฉบับ จึงทำให้เข้าใจกัจจายนไวยากรณ์ได้ลึกซึ้งกว่าเดิม

ครั้งที่ผู้เขียนศึกษาภาษาสันสกฤตอยู่ที่เมืองมัณฑะเลย์กับท่านอาจารย์**อัคคญานาภิวงศ์** เจ้าอาวาสวัดมหาวิสุทธารามและวัดวิสุทธารามชเวโบงวุน ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักโดยทั่วไปว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญภาษาบาลีและสันสกฤต วันหนึ่งผู้เขียนได้ปรารภกับท่านอาจารย์ว่า หลวงพ่อวัดท่ามะโอสอนปทรูปสิทธิปกรณ์เป็นหลัก เพราะเรียนง่ายกว่ากัจจายนไวยากรณ์ แต่ท่านอาจารย์อัคคญานาภิวงศ์ตอบว่า ผมก็เรียนกัจจายนไวยากรณ์มาก่อน ข้อนี้แสดงว่าพระพม่าทั่วไปตั้งแต่สมัยพุกามเป็นต้นมายึดติดกับการเรียนกัจจายนไวยากรณ์เป็นพื้นฐาน แม้ในการศึกษาบาลีชั้นสูงจะมีการสอนปทรูปสิทธิปกรณ์โดยละเอียด ก็เป็นเพียงการสอนเฉพาะกลุ่มที่สนใจไวยากรณ์เป็นพิเศษเท่านั้น เรื่องนี้ส่งผลให้การศึกษาภาษาบาลีที่พม่าไม่เจริญรุ่งเรืองเหมือนก่อน เพราะนักศึกษารุ่นหลังนิยมเรียนเพื่อให้สอบได้ปริญญาบัตร ไม่ได้ตั้งใจเรียนรู้เพื่อสืบทอดพระศาสนาเหมือนก่อน

หลักภาษาที่ไม่มีในกัจจายนไวยากรณ์

กัจจายนไวยากรณ์มีส่วนประกอบ คือ สูตร วุตติ และอุทาหรณ์

ในกัจจายนไวยากรณ์ไม่มีหลักภาษาที่สำคัญเหล่านี้ เหมือนที่กล่าวไว้ในปทรูปสิทธิปกรณ์ คือ

๑. คำอธิบายสูตรโดยละเอียด เช่น รูปวิเคราะห์ของ อกฺขร, สร และ พฺยญฺชน เป็นต้น

๒. ขอบเขตของสูตรแต่ละสูตร เช่น ขอบเขตของการซ้อนอักษร

๓. ปทมาลา คือ ลำดับบท ซึ่งเป็นทั้งลำดับบทนามที่เรียกว่า นามปทมาลา และลำดับบทอาขยาตที่เรียกว่า อาขยาตปทมาลา

๔. ศัพท์แจกตามของบทนาม ที่จำแนกออกเป็น ๓ ลิงค์ และการันต์ต่างๆ

๕. คำอธิบายสมาส ๖ ประเภทโดยละเอียด

๖. คำอธิบายตัทธิต ๓ ประเภทโดยละเอียด

๗. ชื่อธาตุและอรรถของธาตุ

๘. การจำแนกธาตุแต่ละคณะ และรูปสำเร็จของธาตุเหล่านั้น

๙. คำอธิบายกิจจปัจจัย และกิตกปัจจัยโดยละเอียด

แม้ว่ากัจจายนไวยากรณ์จะขาดหลักภาษาที่สำคัญ ๙ ประการเหล่านี้ แต่ยังมีจุดเด่นที่สำคัญของคัมภีร์นี้ คือ **การบัญญัติวิภัตตินามในภาษาบาลี** ซึ่งเรื่องนี้จะกล่าวถึงในฉบับต่อไป พ

นายธรรมดา

สนทนาภาษาบาลี ตอนที่ ๑๘

อถ โภนฺโต กึสทฺเทน ปุจฺฉาวากฺยํ วุจฺจเต.

เรียนท่านสมาชิกมิตรรักแฟนบาลีทุกท่านครับ

ฉบับนี้ กระผมจะขอนำเอาประโยคคำถามที่ใช้ "กึ" ศัพท์ เป็นคำถาม มานำเสนอพอสังเขปครับ

กึปุจฺฉา คำถามที่ใช้ **"กึ"**

กึ = อะไร **โก** = ใคร **กา** = ใคร

เกน, กสฺมา = เพราะเหตุไร

กฺว, กตฺถ, กุหึ = ที่ไหน

กตโม, กตมา, กตมํ = อันไหน, เหล่าไหน,

กสฺส = ของใคร **เกน** = กับใคร

คำถาม "**กึ**"= อะไร อ้างถึงสิ่งของ

ตํ ยถา = เช่น

๑. **ปุจฺฉา** = **กิมิทํ. (อิทํ กึ.)** นี่อะไร

๒. **วิสชฺชนา** = **อิทํ โปตฺถกํ โหติ.** นี่คือหนังสือ

หมายเหตุ : **อิทํ** มาจาก **อิม** ศัพท์ ซึ่งเป็นสรรพนาม ใช้ระบุถึงนามที่อยู่ใกล้ตัวผู้พูด ใช้แทนนามนปุงสกลิงค์ แต่ถ้าแทนนามปุงลิงค์ และอิตถีลิงค์ จะใช้ **อยํ** ตัวอย่างเช่น

โก อยํ. ชายคนนี้เป็นใคร หรือ

กา อยํ. หญิงคนนี้คือใคร

ในการเรียนภาษาบาลีนี้ หากนักศึกษาท่านใดชอบใช้ประโยคคำถามว่า "**กิมิทํ**" นี้อะไร อยู่บ่อยๆ ไซร้ นักศึกษาผู้นั้น จะเก่ง มีทักษะในภาษาบาลีเร็ว

ด้วยเหตุนี้ จึงขอเชิญชวนให้ท่านสมาชิกบาลีทุกท่าน ได้โปรดตระหนักประโยคว่า **กิมิทํ** นี้ ให้ดี และจงขยันใช้ประโยคนี้ ถามผู้รู้เสมอๆ ซึ่งเมื่อได้คำตอบแล้ว ก็ต้องรีบจดบันทึกคำตอบนั้นไว้ อย่างทันท่วงที

จงเปิดสวิตช์ (ปุ่ม) แห่งการเรียนรู้อยู่ ๒๔ ชั่วโมงนะครับ

อนึ่ง หากต้องการจะถามเป็นพหูพจน์ ก็สามารถถามได้ เพียงแค่เปลี่ยนรูปคำศัพท์ไปตามกฎกติกาของการแจกปทมาลา หรือ การแจกวิภัตติ เช่น ต้องการจะถามว่า "เหล่านี้คืออะไรหรือ?" ก็ใช้ว่า

๑. **กานิ อิมานิ.** (นปุงสกลิงค์)

๒. **เก อิเม.** (ปุงลิงค์)

๓. **กา อิมา.** (อิตถีลิงค์)

จะเห็นว่า ประโยคคำถามข้างต้นนี้ ไม่มีกิริยาประกอบอยู่ ซึ่งก็ถือว่าไม่ผิด สามารถใช้พูดได้ ซึ่งผู้ที่จะแปลประโยคดังกล่าว สามารถแปลโดยใส่คำกริยาเพิ่มเข้ามาได้ ตามความเหมาะสม ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วนิยมใส่กริยาว่า "มี, เป็น" (**ภวติ, ภวนฺติ; โหติ, โหนฺติ**) เข้ามาทำหน้าที่เป็นกริยาคุมพากย์ เช่น

กิมิทํ (โหติ) กานิ อิมานิ (โหนฺติ)

อนึ่ง เมื่อเราต้องการจะถามถึงสิ่งที่อยู่ห่างจากตัวเราออกไปอีก ก็สามารถใช้ "**ต**" สรรพนามตามได้ เช่น

กึ ตํ นั่นอะไร **โก โส** นั่นใคร

กา สา หญิงนั่น เป็นใคร

ผู้ตอบ อาจตอบว่า

ตํ โปตฺถกํ โหติ นั่นเป็นหนังสือ

โส อาจริโย โหติ นั่นเป็นอาจารย์

สา มาตา โหติ นั่นเป็นแม่

หากจะถามถึงสิ่งที่ตั้งอยู่ไกลกว่านั้น ก็ใช้ "**อมุ**"สรรพนาม เช่น **กึ อสุกํ** โน้นอะไร

โก อสุโก โน้นใคร

กา อสุกา โน้นใคร

[**อสุกา** มาจาก **อมุ** อาเทส **ม** เป็น **ส** ลง **ก** อาคม]

ผู้ตอบ อาจตอบว่า

อสุกํ โปตฺถกํ โหติ. โน้นคือหนังสือ

อสุโก อาจริโย โหติ. โน้นคืออาจารย์

อสุกา มาตา โหติ. โน้นคือแม่ สำหรับประโยคที่นิยมใช้ถามบ่อยๆ ก็คือ

ตว นามํ กึ. ชื่อของคุณคืออะไร, คุณชื่ออะไร

(ใช้ **กึ ตว นามํ.** ก็ได้) ซึ่งประโยคการถามชื่อนี้ จัดเป็นประโยคพื้นฐานมากๆ เวลาเจอใคร เราสามารถหยิบยกขึ้นมาถามเป็นอันดับแรกได้เลย หรืออาจใช้ประโยคยอดนิยมว่า

กินฺนาโมสิ ตฺวํ. คุณชื่ออะไร (ถามผู้ชาย)

กินฺนามาสิ ตฺวํ. คุณชื่ออะไร (ถามผู้หญิง)

กินฺนามํ ตํ. มันเรียกว่าอะไร

อชฺช โก วาโร. (**กฺวชฺช วาโร.**) วันนี้ เป็นวันอะไร

ตอบว่า **อชฺช "คริสต์มาส" วาโร โหติ.**

วันนี้ เป็นวันคริสต์มาส

อชฺช วิหปฺปติวาโร โหติ.

หรือ

อชฺช ครุวาโร โหติ.

วันนี้ เป็นวันพฤหัสบดี (วันครู)

ที่พูดมาทั้งหมดนี้ ยังไม่จบนะครับ เพราะยังมีคำถามประเภทที่ใช้ **กึ** ศัพท์ อยู่อีกหลากหลายรูปแบบ แต่สำหรับครั้งนี้ ฝึกฝนเพียงแค่นี้ก่อนก็แล้วกัน

Bye Bye, Merry Christmas สุขสันต์วันคริสต์มาส ครับ

สพฺเพ สามาชิกา สุขิตา โหนฺตุ อโรคิกา จ.

พ

ขออนุโมทนาผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารนี้

๑. คุณกาญจนา เรืองจินดา
๒. คุณรัชนี ตรีพิพัฒน์กุล
๓. คุณสุวรรณา เตชะวิบูลย์
๔. คุณอภิญญา แจ้งอริยวงศ์
๕. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๖. พลโท นรวีร์ คุณเสริมสุข ปัทมสถาน
๗. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๘. คุณมานิต คุณมาลี และคุณก้องรัฐ ศิริมิตรผล
๙. คุณพัชรพิมล ยังประภากร

บาลีเข้าใจง่าย

อาสัญ (คำไทยที่คล้ายบาลี)

พลเรือตรีทองย้อย แสงสินชัย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ เก็บคำว่า "**อาสัญ**" ไว้ มีคำอธิบายว่า

๑. แปลว่า "**ความตาย**" เป็น "**คำแบบ**" หมายถึง คำที่ใช้เฉพาะในหนังสือ ไม่ใช่คำพูดทั่วไป

๒. เป็นคำกริยา แปลว่า "ตาย" ใช้ในวรรณคดี ยกตัวอย่างในเรื่องสังข์ทองตอนหนึ่งว่า "โทษลูกนี้ผิดเป็นนักหนา ดังแกล้งผลาญมารดาให้อาสัญ"

๓. อ้างอิงคำบาลี "**อสญฺญ**" ว่า ไม่มีสัญญา (คือหมดความรู้สึก)

"**อสญฺญ**" ในบาลีแปลว่า ไม่รู้สึกตัว, ปราศจากความรู้สึก ถ้าควบกับคำว่า "**-สตฺตา**" เป็น "**อสญฺญสตฺตา**" หรือ "**อสญฺญีสตฺตา**" เป็นชื่อของพรหมจำพวกหนึ่ง มีรูป แต่ไม่มีนาม คนเก่าเรียกกันว่า "**พรหมลูกฟัก**"

ในภาษาไทยมีคำว่า "ถึงแก่**อสัญกรรม**" หมายถึงตาย ใช้กับบุคคลบางระดับ

อาจเป็นเพราะเรายกว่าความตายของบุคคลบางระดับไม่ใช่ตาย แต่เป็นเพียง "หมดความรู้สึก" หรือให้เกียรติว่าผู้ตายมีคุณธรรมที่สมควรจะไปเกิดเป็นพรหม จึงใช้คำว่า "**อสัญญะ**" แล้วกลายเป็น "**อาสัญญะ**" แล้วกร่อนเหลือแค่ "**อาสัญ**"

บางคน ตายแล้วแต่เหมือนยังไม่ตาย
บางคน ยังไม่ตายก็เหมือนตายไปแล้ว

อาลัย

ไทยอ่านว่า **อา-ไล** บาลีเป็น "**อาลย**" อ่านว่า **อา-ละ-ยะ**

รากศัพท์มาจาก **อา** (= ทั่ว, มาก, ยิ่ง) + **ลิ** (ธาตุ = ติดใจ, ติดแน่น) แปลง **อิ** ที่ **ลิ** เป็น **ย** = **ลย** : **อา** + **ลิ** (= **ลย**) = **อาลย** แปลตามศัพท์ว่า "สิ่งที่ใจไปติดแน่นอยู่"

นักภาษาอธิบาย "**อาลย** - **อาลัย**" เป็นรูปธรรมว่า เหมือน "**คอน**" ที่นกเกาะนอน เท้านกจะต้องยึดแน่นอยู่กับคอนนั้น มิเช่นนั้นก็ตก อาการที่จับติดแน่นไม่ยอมปล่อยนั่นเองคือ "**อาลัย**"

ตามรากศัพท์เช่นนี้ "**อาลัย**" ในทางรูปธรรมจึงหมายถึง สถานที่พักอาศัย, ที่อยู่, แหล่งรวมของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น **เทวาลัย** = ที่อยู่ของเทพยดา

ชลาลัย = แหล่งรวมแห่งน้ำ คือแม่น้ำหรือทะเล

หิมาลัย = แหล่งรวมแห่งหิมะ คือภูเขาที่มีหิมะปกคลุมตลอดปี

ในทางนามธรรม "**อาลัย**" หมายถึงความมีใจผูกพัน, ความเยื่อใย, ความติดใจปรารถนา, ความรักใคร่, ความต้องการ สรุปรวมก็คือ ตัณหา ราคะ หรือกิเลสทั้งหลาย

นอกจากนี้ "**อาลัย**" ยังมีความหมายไปถึงวิธีการเพื่อให้ได้สมปรารถนาอีกด้วย คือหมายถึงการแสร้งทำ, มารยา, ข้อแก้ตัว

ในภาษาไทย "**อาลัย**" มีความหมายตรงตามบาลี คือหมายถึง ห่วงใย, พัวพัน, ระลึกถึงด้วยความเสียดาย

"**อาลัย**" เป็นอารมณ์ที่เหมือนเย็น แต่ร้อน เหมือนง่าย แต่ยาก ท่านจึงว่า

"จะหักอื่นขืนหักก็จักได้
หักอาลัยนี้ไม่หลุดสุดจะหัก"

เรียนเชิญ

วารสารโพธิยาลัยขอเรียนเชิญท่านผู้อ่านและผู้สนใจในการเขียนบทความ หรือกวีนิพนธ์ธรรมะ ส่งบทความที่ท่านเขียนขึ้นเอง มาให้กองบรรณาธิการพิจารณาคัดเลือก เพื่อให้ได้รับการตีพิมพ์ต่อไป ทั้งนี้เป็นการแสวงหาเพชรเม็ดใหม่มาประดับวงการหนังสือธรรมะในยุคสมัยของเรา ซึ่งนักเขียนระดับคุณภาพหายากขึ้นทุกที นับเป็นเรื่องน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง วารสารโพธิยาลัยในฐานะที่เป็นสื่อที่มีเป้าหมายชัดเจนในการทำนุบำรุง รักษา ต่ออายุ พระพุทธศาสนา และรักษาคุณค่าอันงดงามในความเป็นไทย มีความตระหนักว่า เราควรเสาะหาบุคคลรุ่นใหม่มาทำหน้าที่อันมีความสำคัญยิ่งนี้

หากท่านสนใจ กรุณาส่งบทความ หรือกวีนิพนธ์ของท่าน กรณีเป็นบทความ ควรมีความยาวประมาณ ๑ – ๔ หน้ากระดาษ A4 ขนาดตัวอักษรประมาณ ๑๖ – ๑๘ พ้อยท์ กรณีเป็นบทกวี หรือกวีนิพนธ์ โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ความยาว ๕ - ๑๒ บท อาจสั้นหรือยาวสามารถยืดหยุ่นได้

โดยส่งบทความหรือกวีนิพนธ์ของท่านมาที่ **พระครูประคุณสรกิจ email : pk.krun21@gmail.com** หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ email ดังกล่าวได้เช่นกัน

โปรดอย่าลังเลที่จะเขียน ที่จะทดลอง เรามีผู้เชี่ยวชาญที่สามารถให้คำแนะนำต่างๆ แก่ท่านได้ เพื่อพัฒนาการเขียนต่อไป เริ่มเขียนตั้งแต่วันนี้ วันหน้าท่านอาจเป็นนักเขียนที่ดีได้ ขอเพียงมีความพยายามและตั้งใจจริง

พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ

ตอนที่ ๓ พุทธคยากลับคืนสู่ศรัทธาของชาวพุทธ

อรชร ตั้งวงษ์เจริญ

เมื่อท่านอนาคาริก ธรรมปาละ หรือพระภิกษุศรีเทวมิตฺร ธมฺมปาล ได้มรณภาพในวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๖ จึงขาดผู้นำในการทวงสิทธิ์ในการดูแลพุทธคยาของชาวพุทธและเรื่องก็ได้เงียบไปเพราะสถานการณ์ความไม่สงบในประเทศอินเดียและความไม่สงบทั่วโลก

ในประเทศอินเดีย ประชาชนชาวอินเดียไม่พอใจการปกครองของอังกฤษและเรียกร้องอิสรภาพคืนโดยมีท่านมหาตมคานธี เป็นผู้นำการประท้วงให้อังกฤษยกเลิกกฎหมายที่ไม่เป็นธรรม (เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๗๓) เกิดการขัดแย้งการประท้วงและก่อการจลาจลสร้างความวุ่นวายมาเป็นระยะๆ ขณะเดียวกันก็เกิดความไม่สงบทั่วโลกเกิดสงครามโลกครั้งที่สองขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๔๘๒-๒๔๘๙ ทุกประเทศทั่วโลกต่างตกอยู่ในภาวะสงคราม อินเดียในฐานะประเทศภายใต้การปกครองของอังกฤษจึงกลายเป็นฐานกำลังสำคัญด้านทวีปเอเชียในการต่อสู้กับฝ่ายอักษะ

सत्यमेव जयते

ตราแผ่นดินอินเดีย

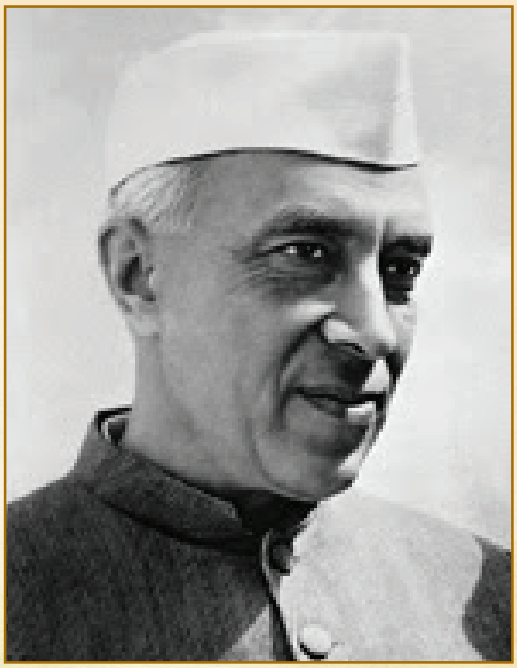
หลังจากสงครามโลกยุติลง อังกฤษจึงประกาศคืนอิสรภาพการปกครองให้ประชาชนชาวอินเดีย ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ นายกรัฐมนตรีคนแรกของประเทศอินเดีย คือ **ชวาหะร์ลาล เนห์รู** ธงชาติอินเดียได้ใช้สัญลักษณ์ กงล้อธรรมจักรจากเสาอโศกเป็นสีน้ำเงินอยู่ตรงกลางแถบสีขาวและตราแผ่นดินของอินเดีย คือ รูปแกะสลักสิงโตบนยอดเสาอโศกแห่งเมืองสารนาถ เพราะสิ่งที่พระเจ้าอโศกมหาราชสร้างไว้คือความเกรียงไกรของอินเดียในยุคโบราณ

ความคิดเห็นของนายกรัฐมนตรีชวาหะร์ลาล เนห์รู ผู้มีอำนาจสูงสุดในประเทศอินเดียต่อพระพุทธศาสนา คือ ***"พระพุทธเจ้า คือ ผู้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของอินเดีย พอๆ กับ พระราม และ พระกฤษณะ ดังนั้น ข้าพเจ้าจะมิขอนับถือศาสนาใดเลย หากมีการบังคับให้เลือกนับถือ ข้าพเจ้าขอเลือกนับถือ พระพุทธศาสนา"***

เริ่มต้นการเรียกร้องอีกครั้ง

เมื่อการเมืองและสถานการณ์ของโลกสงบลง สมาคมมหาโพธิ์ (Maha Bodhi Society) ได้เรียกร้องต่อรัฐบาลอินเดียในการทบทวนสิทธิ์ในการดูแลพุทธคยาของชาวพุทธอีกครั้ง ผู้ว่าการรัฐพิหารในขณะนั้น คือ ดร.ศรีกฤษณะ ซิงค์ จึงเสนอร่างรัฐบัญญัติวิหารพุทธคยาขึ้น โดยตั้งคณะกรรมการบริหารขึ้นมีชาวพุทธ ๔ คน ชาวฮินดู ๔ คน มีเจ้าหน้าที่รัฐระดับบริหารเป็นประธานกรรมการโดยตำแหน่ง ในปี พ.ศ. ๒๔๙๑ (ค.ศ. 1948)

แต่ปรากฏว่าพวกพราหมณ์มหันต์ไม่ยินยอม มีการฟ้องร้องไม่ให้มีการเสนอกฎหมายนี้ ด้วย



ชวาหะร์ลาล เนห์รู

กฎหมู่และเสียงส่วนมากเป็นชาวฮินดูจึงเกิดการวิพากษ์วิจารณ์รัฐบาลอย่างรุนแรง จนนายกรัฐมนตรีชวาหะร์ลาล เนห์รู ออกมาขอร้องให้ยุติการฟ้องร้องเพราะเป็นเรื่องน่าอับอายที่ชาวอินเดียไม่ควรกระทำ แผ่นดินอินเดียเป็นแหล่งอารยธรรมที่ก่อเกิดศาสนาและพระศาสดาที่ผู้คนเคารพกันทั่วโลกซึ่งเป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจของคนอินเดียมากกว่าจะมีการฟ้องร้องกันแบบนี้ อีกทั้งสิทธิ์ในการดูแลของชาวฮินดูก็ไม่ได้ขาดหายไปเพียงแต่มีการดูแลสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ร่วมกันจึงเป็นเรื่องที่ควรหันมาปรองดอง มากกว่าจะขัดแย้ง การฟ้องร้องจึงได้ยุติลง

ในปีถัดมา พ.ศ. ๒๔๙๒ (ค.ศ. 1949) **กฎหมายการบริหารพุทธคยา (Bodhgaya Temple Act 1949)** จึงได้ผ่านรัฐสภาออกบังคับใช้เป็นเวลานานถึง ๑๖ ปี หลังจากท่านอนาคาริกธรรมปาละมรณภาพ ความสำเร็จที่รอคอยก็บรรลุผล แม้ท่านจะไม่ได้เห็น แต่ท่านคืออิฐก้อนแรกในการวางรากฐานให้สิทธิ์ดูแลพุทธคยากลับคืนสู่ชาวพุทธ

Bodhgaya Temple Act 1949

กฎหมายกำหนดให้ตั้ง “คณะกรรมการ” ขึ้นมาดูแลพุทธคยา ซึ่งคณะกรรมการนี้ประกอบด้วยสมาชิก ๙ คน ทั้งหมดต้องเป็นคนอินเดีย โดยแบ่งเป็นชาวอินเดียที่นับถือศาสนาพุทธ ๔ คน** ชาวอินเดียที่นับถือฮินดู ๔ คน *(ในกรรมการฮินดู ๔ คนนี้ต้องมีพราหมณ์มหันต์ ๑ คน)* และมีผู้อำนวยการเขตคยา** เป็นประธานโดยตำแหน่งอีก ๑ คน รวมเป็น ๙ คน คณะกรรมการอยู่ในวาระ ๓ ปี

***กรรมการชาวอินเดียที่นับถือศาสนาพุทธกำหนดว่าต้องเป็นผู้ที่นับถือพุทธโดยกำเนิด ห้ามผู้ที่เปลี่ยนศาสนาจากศาสนาอื่นเป็นศาสนาพุทธมาเป็นกรรมการ*

*** ผู้อำนวยการเขตที่เป็นประธานกรรมการกำหนดว่าต้องเป็นผู้ที่นับถือศาสนาฮินดู หากนับถือศาสนาอื่น ให้ผู้ว่าการรัฐพิหารแต่งตั้งผู้ที่นับถือฮินดูมาเป็นประธาน*

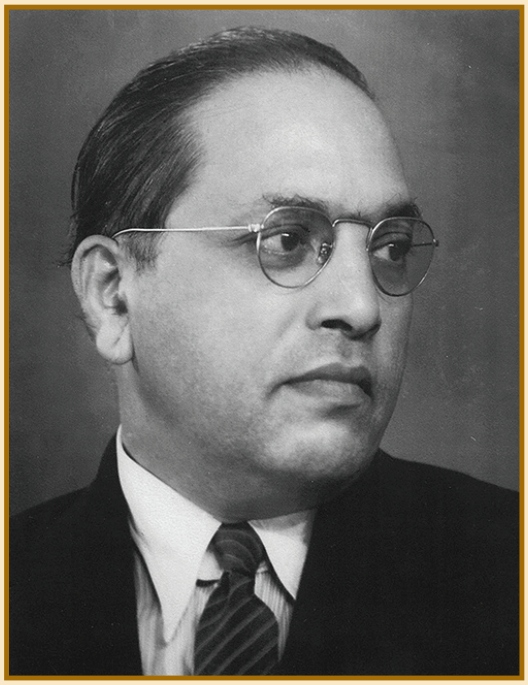
ข้อกำหนดนี้หากพิจารณาอย่างถ่องแท้ชาวฮินดูยังคงคุมเสียงข้างมาก ในคณะกรรมการบริหารพุทธคยา อยู่นั่นเอง ซึ่งกฎหมายนี้ยังคงใช้บังคับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๒ (ค.ศ. 1949) จนถึงปัจจุบันนี้

ได้เกิดปัญหาการทุจริตในการบริหารพุทธคยา เช่น มีขบวนการหักกิ่งของต้นศรีมหาโพธิ์นำใบโพธิ์ออกมาขายนักท่องเที่ยว รับผลประโยชน์ต่างๆ จากนักแสวงบุญชาวต่างชาติ โดยคณะกรรมการบริหารไม่สามารถนำผู้กระทำผิดมาลงโทษได้ จนมีข้อครหาว่าอาจจะมีส่วนในผลประโยชน์ มีการเสนอข่าวทุจริตเช่นนี้อยู่เนืองๆ เพราะผู้มีใจสุจริตทนไม่ได้จึงออกมาเปิดเผย

ดังนั้น กฎหมายในการดูแลพุทธคยา Bodhgaya Temple Act 1949 จึงรอวันเวลาแก้ไขให้เกิดความเป็นธรรมแก่ชาวพุทธ

ดร.อัมเบดการ์ ผู้นำพระพุทธศาสนากลับสู่อินเดีย

ดร. อัมเบดการ์ หรือชื่อเต็มของท่าน คือ บาบาสาเหบ พิมเรา รามจิ อัมเบดการ์ (Dr. Babasaheb Bhimrao Ramji Ambedkar) เกิดในวรรณะอธิศูทร** (หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า หริจันทร์ หรือ จัณฑาล) แต่ด้วยความพากเพียรท่านจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียสหรัฐอเมริกา ท่านได้ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีกระทรวงยุติธรรมคนแรกของอินเดีย เป็นประธาน



ดร.อัมเบดการ์

คณะกรรมการในการร่างรัฐธรรมนูญ ท่านได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งรัฐธรรมนูญอินเดีย” ท่านมีศรัทธาต่อพุทธศาสนา เพราะเป็นศาสนาที่ไม่มีข้อรังเกียจในเรื่องวรรณะ ไม่ปิดกั้นการศึกษาพระธรรม ให้ความเสมอภาคและภราดรภาพแก่คนทุกชนชั้น ซึ่งในจิตใจท่านนั้น มีความเป็นพุทธอยู่แล้ว ประกอบกับพระพุทธศาสนาจะมีอายุครบ ๒,๕๐๐ ปี ดังนั้น เพื่อทำให้พระพุทธศาสนากลับคืนสู่ประชาชนชาวอินเดีย หลังวันอาสาฬหบูชา ท่านจึงได้นำชาวอินเดียวรรณะศูทร ๕๐๐,๐๐๐ คน ปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ ที่เมืองนาคปูร์ ในวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๔๙๙ เพื่อร่วมฉลองพุทธชยันตี (Buddhajayanti). การปฏิญาณตนครั้งนี้เป็นเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ของโลก และเป็นการนำพระพุทธศาสนากลับคืนมาตุภูมิ น่าเสียดาย หลังจากนั้นอีก ๓ เดือนต่อมาท่านได้เสียชีวิตกะทันหัน ทำให้ชาวพุทธขาดผู้นำที่สำคัญยิ่งไปอีกหนึ่งท่าน

***ในประเทศอินเดีย มี ๔ วรรณะ คือ พราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ ศูทร ทั้งนี้ จัณฑาล หรือ หริจันทร์ หรืออธิศูทร ถือเป็นพวกต่ำสุดเกิดจากพ่อแม่ที่ต่างวรรณะ จะถูกรังเกียจและเหยียดหยาม ไม่มีคนในวรรณะอื่นคบหาสมาคมด้วย*

การพัฒนาพุทธคยา คืนศรัทธาให้ชาวพุทธทั่วโลก

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ โดย ฯพณฯ อู ถั่น ชาวพม่าที่ดำรงตำแหน่งเลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ดำริให้ชาวพุทธทั่วโลกร่วมกันจัดกิจกรรมเฉลิมฉลอง ๒๕ ศตวรรษแห่งพระพุทธศาสนา รวมถึงเชิญชวนให้ร่วมกันบูรณะสังเวชนียสถานในประเทศอินเดียและประเทศเนปาล

รัฐบาลอินเดียโดยท่านนายกรัฐมนตรีเนห์รู จึงเห็นสมควรพัฒนาพื้นที่โดยรอบพุทธคยา จึงเชิญชวนให้ประเทศที่นับถือพุทธศาสนามาสร้างวัด โดยรัฐบาลอินเดียได้จัดสรรที่ดินให้เช่าในนามรัฐบาลต่อรัฐบาลคราวละ ๙๙ ปี และเมื่อหมดสัญญาแล้วสามารถต่ออายุสัญญาได้อีกคราวละ ๕๐ ปี ซึ่งประเทศไทยโดยรัฐบาลของจอมพลแปลก พิบูลสงคราม ได้ตอบรับและดำเนินการสร้างวัดเป็นชาติแรก ชื่อ วัดไทยพุทธคยา พระอุโบสถจำลองแบบมาจากวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร เป็น

เอกลักษณ์ของประเทศไทยบนแผ่นดินอินเดีย

ต่อมาในบริเวณนี้ก็มีวัดพุทธจากประเทศญี่ปุ่น พม่า เกาหลี จีน ศรีลังกา ทิเบต ภูฏาน ฯลฯ รายรอบและกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศอินเดีย ที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวพุทธ นักแสวงบุญ นักท่องเที่ยวทั่วโลกให้ความสนใจมาศึกษาถึงหลักธรรมะคำสอนและประวัติของพระพุทธเจ้า พุทธคยาจึงเป็นสังเวชนียสถานที่สำคัญและเป็นแหล่งรายได้สำคัญของรัฐพิหาร

พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ

หลังจากงานพุทธชยันตี รัฐบาลอินเดียได้บูรณะพุทธคยา ผ่านการทำงานของคณะกรรมการผู้บริหารพุทธคยาตามกฎหมาย ทำให้โบราณสถานแห่งนี้สวยงาม มีนักแสวงบุญชาวพุทธและนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมเยือนสักการะอย่างไม่ขาดสาย ต่อมาชาวพุทธทั่วโลกจึงได้ร่วมเสนอขอให้พุทธคยาได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก จนในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ (ค.ศ. 2002) องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ได้ขึ้นทะเบียนให้พุทธคยาเป็นมรดกโลก

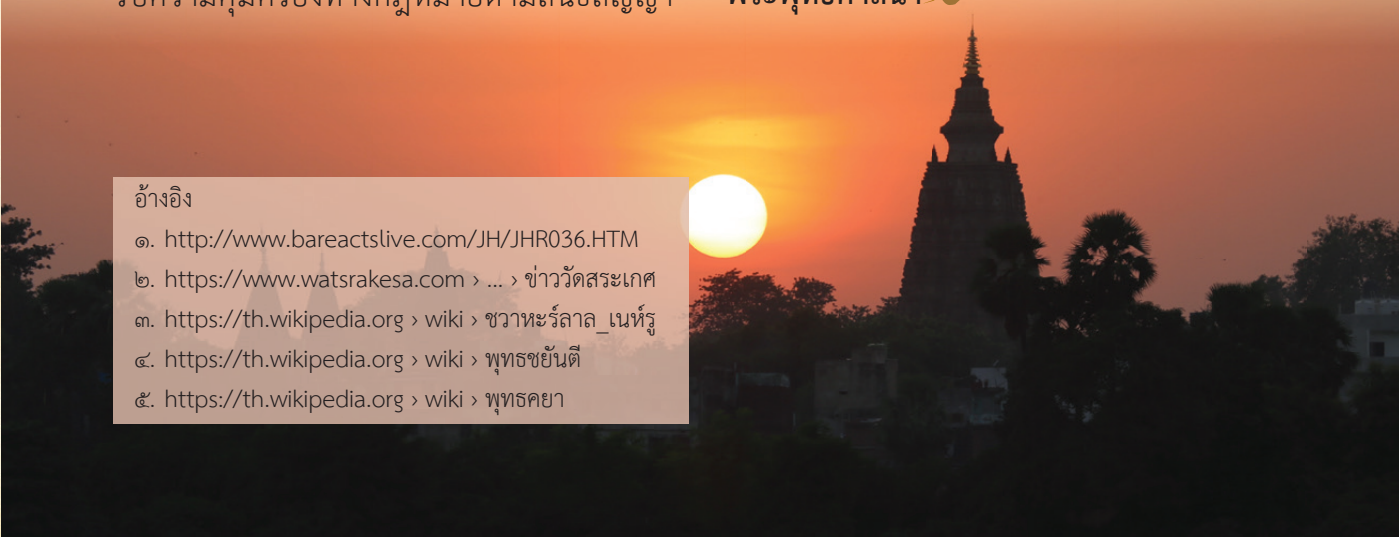
มรดกโลก หมายถึง สถานที่นั้นมีความสำคัญทางวัฒนธรรมหรือธรรมชาติของโลก และจะได้รับความคุ้มครองทางกฎหมายตามสนธิสัญญา สถานที่เหล่านี้ถือว่าสำคัญต่อประโยชน์โดยรวมของมนุษยชาติ

นั่นหมายถึง พุทธคยา มิได้เป็นศาสนสถานของประเทศอินเดียเท่านั้นหากเป็นสถานที่สำคัญของโลกและได้รับความคุ้มครองดูแลจากสหประชาชาติซึ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศ

แม้การทวงคืนพุทธคยาให้กลับคืนมาเป็นของชาวพุทธจะมีเส้นทางที่ยากลำบากจากจุดเริ่มต้นที่ **เซอร์เอ็ดวิน อาร์โนลด์** ที่เขียนบทความลงในหนังสือพิมพ์ จนกระทั่ง**อนาคาริก ธรรมปาละ** ได้ตั้งปณิธานในการทวงคืนสิทธิ์อันชอบธรรมของชาวพุทธ ผ่านเส้นทางการเมืองและการต่อสู้ของท่านอัมเบดการ์และ**รัฐบุรุษชวาหะร์ลาล เนห์รู** จนได้กฎหมายที่มีชาวพุทธร่วมบริหาร ผ่านความมุ่งมั่นและศรัทธาจนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น **มรดกโลก**

แม้กาลเวลา สงคราม การเมือง ทำให้พุทธคยา รกร้าง เสื่อมโทรม

แต่วันนี้ พุทธคยา นอกจากจะเป็นสังเวชนียสถานที่ระลึกถึงความเพียรขององค์พระศาสดา ยังเป็นสถานที่พิสูจน์ให้เห็นถึงความพากเพียรในการทวงสิทธิ์ดูแลพุทธสถานของพุทธสาวก ที่ดำเนินรอยตามพระพุทธองค์ในการนำธรรมะคืนสู่ดินแดนมาตุภูมิแห่งพระพุทธศาสนา



อ้างอิง
๑. http://www.bareactslive.com/JH/JHR036.HTM
๒. https://www.watsrakesa.com › ... › ข่าววัดสระเกศ
๓. https://th.wikipedia.org › wiki › ชวาหะร์ลาล_เนห์รู
๔. https://th.wikipedia.org › wiki › พุทธชยันตี
๕. https://th.wikipedia.org › wiki › พุทธคยา

ลำดับเวลาพุทธคยา

๐ สังคายนา พระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑

๑๐๐ สังคายนา พระไตรปิฎก ครั้งที่ ๒

๒๒๘-๒๔๐ พระเจ้าอโศกมหาราช ได้เสด็จมาสักการะสถานที่ตรัสรู้ ได้สร้าง
๑. พระสถูปขนาดย่อมเป็นพุทธบูชา
๒. ปักเสาหิน(เสาอโศก)ไว้เป็นเครื่องหมาย
๓. สร้างพระแท่นวัชรอาสน์
๔. ล้อมรั้วหินรอบต้นพระศรีมหาโพธิ์ ฯลฯ

๒๓๕-๓๐๙ สังคายนา พระไตรปิฎก ครั้งที่ ๓

๖๒๑-๖๔๔ พระเจ้ากนิษกมหาราช กษัตริย์พุทธยิ่งใหญ่องค์ที่ ๒

๖๔๓ สังคายนา พระไตรปิฎก ครั้งที่ ๔

๖๗๔-๖๙๔ พระเจ้าหุวิชกะ ทรงสร้างสถูป“มหาโพธิวิหาร” เป็นเจดีย์รูปสี่เหลี่ยมทรงกรวย ห่างจากต้นโพธิ์ ๒ เมตร มีพระแท่นวัชรอาสน์คั่นกลาง มี ๒ ชั้น มีเจดีย์บริวารทรงเดียวกันอีก ๔ องค์ อยู่บนฐานชั้นที่ ๒ ชั้นล่างของเจดีย์พุทธคยาประดิษฐาน “พระพุทธรูปปางมารวิชัย” สร้างจากหินแกรนิตสีดำ

๙๔๕-๙๕๐ หลวงจีนฟาเหียนเดินทางสักการะสถานที่ตรัสรู้ และได้พรรณนาถึงความงดงามของพระเจดีย์พุทธคยา มีพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนมาสักการะกันอย่างมิขาดสาย

๑๐๐๐ มหาวิทยาลัยนาลันทา เจริญรุ่งเรือง เป็นสถาบันนานาชาติ

๑๑๔๓ พระเจ้าศศางกา กษัตริย์รัฐเบงกอล ซึ่งนับถือศาสนาฮินดู ได้ประกาศอิสรภาพจากมคธ และยกทัพมาทำลายพุทธสถานและต้นพระศรีมหาโพธิ์อย่างย่อยยับ
พระเจ้าปูรณวรมัน กษัตริย์มคธ ยกทัพตีกองทัพเบงกอลแตก พระเจ้าศศางกา (กษัตริย์รัฐเบงกอล) สิ้นพระชนม์ใกล้ต้นโพธิ์ก่อนทัพแตก แล้วทำการบูรณะซ่อมแซมและปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์ทดแทนในที่เดิม

๑๑๔๙-๑๑๙๐ รัชกาลพระเจ้าหรรษวรรธนะ กษัตริย์พุทธยิ่งใหญ่องค์ที่ ๓

๑๑๗๓ หลวงจีนเหี้ยนจัง เดินทางสู่อินเดีย ผ่านเอเชียกลางด้วยเส้นทางสายไหมเพื่อมาเรียนที่นาลันทา บันทึกการเดินทางเป็นบันทึกที่ล้ำค่าในการสืบค้นพุทธสังเวช

๑๒๑๔ หลวงจีนอี้จิง เดินทางมาจีนทางทะเลผ่านอาณาจักรศรีวิชัย

๑๓๐๐ ศังกราจารย์ นักปราชญ์ของฮินดูคนสำคัญ ซึ่งแต่งคัมภีร์ปุราณะขึ้นมาเพื่อกลืนพุทธศาสนา โดยเขียนว่าพระพุทธเจ้าเป็นนารายณ์อวตารปางที่ ๙ (พุทธาวตาร)

๑๓๕๐-๑๕๗๓ กองทัพมุสลิมเติร์ก รุกคืบมาทางปัญจาบ ยึดครองอินเดีย

๑๕๗๘ พม่าส่งคณะช่าง นำโดยธรรมราชครู เพื่อบูรณะมหาโพธิวิหาร แต่เกิดข้อพิพาทกับอินเดีย พม่าจึงต้องหยุดการบูรณะสมัยพระเจ้าจีนโซ (Kyizo) พ.ศ. ๑๕๖๔-๑๕๘๑ ราชวงศ์พุกามตอนต้น

๑๖๒๒ พม่า (ราชวงศ์พุกามสมัยจักรวรรดิ พระเจ้าซอจู พ.ศ. ๑๖๒๐-๑๖๒๗) ส่งช่างชุดที่ ๒ มาฟื้นฟูบูรณะ ใช้เวลา ๗ ปี จึงแล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๑๖๒๙ มหาโพธิวิหารจึงสวยงามมีชีวิตชีวากลับมาอีกครั้งหนึ่ง

๑๗๔๓ พระธัมมรักขิต รับทุนจากพระเจ้าอโศกมัลละ แห่งแคว้นสิวะสิกะ ของอินเดียมาบูรณะปฏิสังขรณ์เพิ่มเติมให้ดียิ่งขึ้น

๑๗๔๙ มุสลิมเติร์ก เข้าทำลาย มหาวิทยาลัยนาลันทาและพุทธสถาน

๑๗๖๐ กองทัพเติร์กอิสลามยึดครองมคธ ฆ่าพระสงฆ์และทำลายวิหารสังฆารามทั้งหมด แล้วยกมหาโพธิวิหารให้อยู่ในการดูแลของพราหมณ์ในศาสนาฮินดู นิกายมหันต์

๒๑๓๓ มหาโพธิวิหาร พุทธคยามหาสังฆาราม ถูกมุสลิมคุกคาม ถูกพราหมณ์ (ฮินดู) ครอบครองทำเป็นเทวาลัย

๒๑๓๕ อังกฤษเข้ายึดครองเมืองอินเดีย

๒๓๓๙ อังกฤษ ปกครอง ศรีลังกา

๒๓๕๔ พระเจ้าแผ่นดินพม่า (พระเจ้าปดุง) เสด็จมาเห็น จึงได้ส่งทูตมาเจรจาขอทำการบูรณะตามบันทึกของ ดร.บุคนัน แฮมินตัน ซึ่งบันทึกไว้ว่า “มหาโพธิวิหารอยู่ในสภาพทรุดโทรม ไม่ได้รับการดูแล”

๒๓๖๗ อังกฤษ ปกครอง พม่า

๒๔๐๔ อังกฤษตั้งกองโบราณคดีอินเดีย เพื่อสำรวจโบราณสถานและโบราณวัตถุทั่วประเทศอินเดีย โดยแต่งตั้ง เซอร์อเล็กซานเดอร์ คันนิ่งแฮม เป็นผู้อำนวยการ

๒๔๑๗ พระเจ้ามินดง แห่งพม่า ได้ส่งคณะทูตมาเจรจาผ่านรัฐบาลอินเดีย เพื่อขอบูรณะปฏิสังขรณ์พระมหาโพธิวิหารและเพื่อดูแลรักษาพุทธสถาน พราหมณ์มหันต์ยินยอม รัฐบาลอินเดียจึงส่ง เซอร์อเล็กซานเดอร์ คันนิ่งแฮม กับ ดร.ราเชนทรลาล มิตระ เข้าเป็นผู้ดูแล

๒๔๑๙ พม่าเกิดสงครามกับอังกฤษ งานบูรณปฏิสังขรณ์พระมหาโพธิวิหารจึงต้องยุติ

๒๔๒๓ เซอร์อเล็กซานเดอร์ คันนิ่งแฮม, ดร.ราเชนทรลาล, เซอร์อีแดน แต่งตั้งให้ นายเจ ดี เบคลาร์ ทำการปฏิสังขรณ์พุทธคยาต่อ ใช้เวลา ๔ ปีจึงเสร็จสิ้นใน พ.ศ. ๒๔๒๗

๒๔๒๘ เซอร์อเล็กซานเดอร์ คันนิ่งแฮม กลับอังกฤษ เซอร์จอหน์ มาร์แชล ดำเนินงานต่อ

๒๔๓๓ ท่านเซอร์เอ็ดวิน อาร์โนลด์ ชาวพุทธอังกฤษ ได้เขียนหนังสือพุทธประวัติภาษาอังกฤษ “ประทีปแห่งเอเชีย (The Light of Asia)” ต่อมาท่านได้เดินทางไปที่พุทธคยา ได้พบกับความน่าเศร้าสลดใจหลายประการจึงเขียนบทความลงหน้าหนังสือพิมพ์ เทเลกราฟ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ได้อ่านบทความจนอยากไปเห็นพุทธคยาด้วยตนเอง

๒๔๓๔ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ชาวศรีลังกา มากราบต้นโพธิ์และสักการะเจดีย์พุทธคยา เห็นสภาพที่ไม่เหมาะสมจึงเกิดศรัทธาปรารถนาเรียกร้องสิทธิของความเป็นเจ้าของพุทธคยามหาโพธิวิหาร คืนจากพราหมณ์มหันต์

๒๔๓๕ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ก่อตั้งสมาคมมหาโพธิ์ เพื่อเรียกร้องสิทธิ์ของชาวพุทธดูแลพุทธสถาน ในอินเดีย สมาคมได้ออกวารสารสมาคมมหาโพธิ์ (Mahabodhi Review) เพื่อเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าและความต้องการของชาวพุทธนานาชาติในการดูแลพุทธสถานอันเป็นศูนย์รวมความศรัทธาของชาวพุทธ ทั่วโลก

๒๔๓๖ (๔ ก.พ.) ท่านธรรมปาละ MR.เอดซ์ นักเทววิทยา และพันเอกโอลคอตต์ เดินทางจากศรีลังกามาที่พุทธคยา เพื่อทราบข่าวว่า พระภิกษุ ๔ รูปที่จำพรรษาประจำอยู่ที่พุทธคยาถูกพวกมหันต์ทำร้ายจนรูปหนึ่งอาการสาหัส ปรากฏว่าพวกมหันต์ไม่ยอมเจรจาใดๆ

๒๔๓๘ ชาวพุทธขอนำพระพุทธรูปอายุ ๗๐๐ ปี เข้าไปประดิษฐานในพุทธคยามหาโพธิวิหาร แต่พวกมหันต์ ไม่ยินยอม

๒๔๓๙ พบเสาอโศกที่ลุมพินี เนปาล

๒๔๔๑ พบโกศบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ที่ลุมพินี เนปาล

๒๔๔๕ # พระมหาวีระสวามี สร้างวิหารให้ชาวพุทธในอินเดีย ที่กุสินารา
มีความเคลื่อนไหวของชาวพุทธทั่วโลก โดยเอดวินอาร์ โนลด์, ดร.ริดเดวิด, ศ.แม็กมีลเลอร์ จนชาวพุทธมีพลัง

๒๔๖๗ ชาวพุทธพม่า ศรีลังกา เนปาล ร้องเรียนต่อรัฐบาลพรรคคองเกรส อินเดีย เพื่อจัดตั้งคณะกรรมาธิการขึ้นพิจารณา ตั้งกรรมการชาวพุทธ ดูแลพุทธคยามหาโพธิวิหาร แต่ยังไม่เป็นผลสำเร็จ

๒๔๗๖ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ มรณภาพ

๒๔๙๐ อินเดียเป็นเอกราชจากอังกฤษ

๒๔๙๑ # ดร.ศรีกฤษณะ ซิงค์ ผู้ว่าการรัฐพิหาร ได้เสนอใช้กฎหมายบริหารวิหารพุทธคยา
ศรีลังกา และพม่า เป็นเอกราช จากอังกฤษ

๒๔๙๒ เดือนพฤษภาคม เสนอพระราชบัญญัติ จัดตั้งคณะกรรมการดูแลพุทธคยา โดยให้ชาวพุทธร่วมเป็นกรรมการ แต่เกิดความขัดแย้งจากชาวฮินดู

๒๔๙๖ นายกรัฐมนตรีพม่า (นายอู้นุ) มาเยือนอินเดีย ยืนยันสิทธิ์ดูแลพุทธคยาเป็นของชาวพุทธ

๒๔๙๙ # เดือนเมษายน รัฐบาลอินเดียผ่านพระราชบัญญัติบริหารวิหารพุทธคยาให้มีกรรมการชาวพุทธ ๔ คน ร่วมกับกรรมการชาวฮินดู ๔ คน โดยมีผู้ว่าการราชการจังหวัดคยา เป็นประธานโดยตำแหน่ง
ดร.อัมเบดการ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม (ในขณะนั้น) นำคนอินเดีย ๒ แสนคน ทำพิธีปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ
รัฐบาลอินเดียเตรียมงานพุทธชยันตีในวันวิสาขบูชา เชิญชวนประเทศที่นับถือพุทธศาสนาทั่วโลกมาเช่าที่สร้างวัดของตนในบริเวณสังเวชนียสถาน ประเทศไทยตอบรับเป็นชาติแรก

๒๕๐๐ พุทธชยันตี ๒๕๐๐ ปี แห่งพระพุทธศาสนา

๒๕๐๒ วัดไทยพุทธคยา๙๓๕ สร้างเสร็จ ในบริเวณพุทธคยา พระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นเจ้าอาวาสรูปแรก

๒๕๑๒ พระสุเมธาธิบดี ได้นำพุทธบริษัทชาวไทยประดับไฟแสงจันทร์

๒๕๑๙ พุทธบริษัทชาวไทย สร้างกำแพงแก้ว ๘๐ ช่อง ซุ้มประตูแบบอโศก ๒ ซุ้ม

๒๕๓๐ พระภิกษุไซไซ ชาวญี่ปุ่นนำชาวพุทธจากเมืองนาคปูร์ รัฐมหารชตะ อินเดีย เรียกร้องให้นำศพมหันต์ที่ฝังไว้บริเวณพุทธคยา และปัญจปาณฑป พร้อมศิวลึงค์ที่กลางมหาวิหารออกไปที่อื่น

๒๕๓๑ ชาวพุทธจากประเทศเนปาลปูหินอ่อน

๒๕๔๕ พุทธคยา ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น มรดกโลก

ที่มา https://www.banmuang.co.th/news/inter/๘๔๙๙๓
วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ พระมหาบุญโฮม สุราษฎร์ธานี

นายอัล กอร์ จากเส้นทางการเมือง สู่ชีวิตนักต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อม รางวัลโนเบล

พันธุ์รพี นพรัมภา

"สวัสดีครับ ผมชื่ออัล กอร์ อดีตประธานาธิบดีคนต่อไปของสหรัฐอเมริกา" นี่คือคำพูดที่นายอัล กอร์ มักใช้แนะนำตัว เพื่อเรียกเสียงหัวเราะจากผู้ฟังเมื่อขึ้นพูดต่อสาธารณชนในโอกาสต่างๆ

นายอัล กอร์ (Al Gore) ดำรงตำแหน่งรองประธานาธิบดี ของสหรัฐอเมริการะหว่างปี ค.ศ. ๑๙๙๓-๒๐๐๑ ในสมัยของประธานาธิบดี **บิล คลินตัน** และได้เป็นตัวแทนของพรรคเดโมแครต (Democratic Party) ลงชิงตำแหน่งประธานาธิบดี ในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ โดยนายอัล กอร์ เป็นผู้ได้รับคะแนนเสียงจากประชาชนมากที่สุด จนได้รับการประกาศจากสำนักข่าวต่างๆ ในคืนวันเลือกตั้ง ให้เป็นผู้ชนะการเลือกตั้งประธานาธิบดี หรือ "President-Elect" ไปแล้ว แต่ภายหลังเมื่อนับจำนวนเสียงจากคณะผู้เลือกตั้ง (Electoral College) กลับแพ้ นายจอร์จ ดับเบิลยู บุช ไปอย่างฉิวเฉียด เป็นเหตุให้การพิจารณาผลการเลือกตั้งใช้เวลานานกว่าเดือนครึ่ง และเป็นที่จับตามองของคนทั่วโลก จนในที่สุดผู้ได้รับหน้าที่ตัดสินชี้ขาดคือตุลาการศาลสูงสุดจำนวน ๙ คน ได้โหวตด้วยเสียง ๕ ต่อ ๔ ให้ นายจอร์จ ดับเบิลยู บุช ชนะการเลือกตั้ง และดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีคนที่ ๔๓ ของสหรัฐอเมริกา

เหตุการณ์ผิดปกติดังกล่าว ที่ผู้ได้รับคะแนนเสียงจากประชาชนน้อยกว่ากลับได้ครองตำแหน่งประธานาธิบดี บวกกับการที่สองฝ่ายแพ้ชนะกันอย่างเชือดเฉือน นอกจากจะทำให้การเลือกตั้งในครั้งนั้นเป็นเหตุการณ์ที่น่าจดจำที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์การเมืองของสหรัฐฯ แล้ว ยังเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ นายอัล กอร์ กลายเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในโลกคนหนึ่ง ณ ขณะนั้น

ถึงแม้นายอัล กอร์ จะล้มเหลวจากการล่าฝันชิ้นสำคัญไปหนึ่งอย่างนั่นคือ ตำแหน่งประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา แต่เขาก็ไม่ได้จมอยู่กับความผิดหวัง และตัดสินใจทุ่มเทแรงกายแรงใจกับการล่าฝันชิ้นสำคัญอีกด้านหนึ่ง นั่นก็คือการต่อสู้เพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยอานิสงส์จากการเป็นคนดังระดับโลกของตน ณ เวลานั้น มาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการผลักดัน และสร้างกระแสทั้งกับตัวแทนภาครัฐ ธุรกิจขนาดใหญ่ และประชาชนในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ให้หันมาใส่ใจกับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นจากปัญหาโลกร้อน

จนในปี ค.ศ. ๒๐๐๖ นายอัล กอร์ ได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ สำหรับความตั้งใจและความพยายามของเขาในการสร้างความตระหนักและเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

นายอัล กอร์ เป็นผู้มีบทบาทสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เริ่มเข้ารับตำแหน่งทางการเมืองในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ ซึ่ง ณ วันนั้นยังเป็นเรื่องใหม่ที่น้อยคนจะให้ความสนใจ เขาได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรสหรัฐสมัยแรก เมื่ออายุเพียง ๒๘ ปี หลังจากเข้ารับตำแหน่งได้ไม่นาน เขาริเริ่มให้มีการจัดตั้งคณะกรรมาธิการรัฐสภาสหรัฐเพื่อศึกษาข้อมูลและพิจารณาการออกกฎหมายเกี่ยวกับสภาพการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ (Climate Change) และสภาวะโลกร้อน (Global Warming) ขึ้นเป็นครั้งแรกของประเทศ จากวันนั้นจวบจนวันที่ปิดฉากบทบาททางการเมืองของเขาลงในปี ค.ศ. ๒๐๐๑ ในตำแหน่งรองประธานาธิบดีคนที่ ๔๕ ของสหรัฐฯ นายอัล กอร์ ได้ทำหน้าที่เป็นกระบอกเสียงหลักในรัฐสภาและแวดวงการเมืองของสหรัฐฯ ในการผลักดันนโยบายที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมถึงการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างรัฐบาลประเทศต่างๆ ทั่วโลกเพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

การสิ้นสุดบทบาทและอำนาจทางการเมืองของนายอัล กอร์ หลังจากพ่ายแพ้การเลือกตั้งให้แก่ นายจอร์จ ดับเบิลยู บุช ในครั้งนั้น อาจจะทำให้นายอัล กอร์ หมดสิทธิ์ที่จะใช้อำนาจของผู้นำประเทศมหาอำนาจอันดับหนึ่งของโลกในการขับเคลื่อนแนวทางการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมโลกก็จริง แต่ก็เป็นการเปิดโอกาสให้เขาสามารถหันมาทุ่มเท อุทิศตนได้อย่างเต็มที่กับงานด้านสิ่งแวดล้อม นายอัล กอร์ เริ่มศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างจริงจัง และออกเดินทางไปทั่วโลกเพื่อบรรยายเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวให้กับบุคคลจำนวนมาก รวมแล้วนับพันครั้ง ไม่ว่าจะเป็นตัวแทนจากภาครัฐ ภาคเอกชน และบุคคลธรรมดาทั่วไป โดยในการบรรยายแต่ละครั้งนายอัล กอร์ จะฉายภาพ slideshow เพื่อแสดงข้อมูลและภาพถ่ายที่บ่งบอกถึงวิกฤติโลกร้อนที่กำลังเกิดขึ้น เช่นภาพถ่ายดาวเทียมที่แสดงให้เห็นขนาดของน้ำแข็งขั้วโลกที่ละลายหายไปหรือหดตัวลง และขนาดของดินแดนตามชายฝั่งของประเทศต่างๆทั่วโลกที่ร่นระยะลงเพราะถูกน้ำทะเลท่วมหนุน ด้วยข้อมูลที่น่าทึ่ง เทคนิคการนำเสนอที่น่าสนใจ ประกอบกับความเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงระดับโลกของเขาในขณะนั้น ทำให้ความอุตสาหะของนายอัล กอร์ ประสบความสำเร็จในการปลุกกระแสความตื่นตัวเรื่องปัญหาความเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจให้บริษัทภาพยนตร์นำการนำเสนอของนายอัล กอร์ ไปแปลงเป็นภาพยนตร์สารคดีชื่อว่า **An Inconvenient Truth : A Global Warning** (แปลทางการเป็นภาษาไทยว่า “เรื่องจริงช็อคโลก”) จัดฉายในโรงภาพยนตร์ทั่วโลกในปี ค.ศ. ๒๐๐๖ ซึ่งกลายเป็นภาพยนตร์สารคดีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดเรื่องหนึ่ง โดยสามารถสร้างรายได้ถึง ๕๐ ล้านเหรียญสหรัฐ อีกทั้งยังได้รับรางวัลออสการ์ถึง ๒ รางวัล ได้แก่ รางวัลภาพยนตร์สารคดียอดเยี่ยมและเพลงประกอบภาพยนตร์ยอดเยี่ยม

ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความอุตสาหะของนายอัล กอร์ในการผลักดันการแก้ปัญหาโลกร้อน และสร้างความตระหนักถึงความจริงใกล้ตัวอันน่าสะพรึงกลัวเกี่ยวกับปัญหา

"เรื่องจริงช็อคโลก :
ภาพยนตร์ที่น่าสะพรึงกลัวที่สุดที่ท่านจะได้ชม"

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความพยายามของเขาในการดั้นด้นเดินทางไปทั่วโลก เพื่อที่จะอธิบายแก่ผู้คนนับล้าน ก่อให้เกิดผลในวงกว้างและเป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้รัฐบาลและองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่ระดับโลกหลายแห่งรวมถึงประชาชนคนทั่วไปเกิดความตื่นตัวและหันมาให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาโลกร้อน อีกทั้งยังได้รับการบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนมัธยมหลายแห่งทั่วโลก จนในปี ค.ศ. ๒๐๐๗ นายอัล กอร์ ได้รับคัดเลือกจากคณะกรรมการโนเบลให้เป็นผู้ได้รางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ จากผลงานด้านสิ่งแวดล้อม โดยได้รับรางวัลนี้ร่วมกับ คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Intergovernmental Panel on Climate Change หรือ IPCC)

หลังจากที่ได้รับรางวัลโนเบล นายอัล กอร์ ก็ไม่ได้หยุดนิ่ง หากแต่ยังคงบทบาทสำคัญในการผลักดันการแก้ปัญหาโลกร้อน ดังที่ปรากฏในเนื้อหาของภาพยนตร์สารคดีเรื่องที่ ๒ ที่ชื่อว่า **An Inconvenient Sequel: Truth to Power** (แพร่ภาพในปี ค.ศ. ๒๐๑๗) ซึ่งเป็นภาคต่อจากเรื่อง An Inconvenient Truth โดยสารคดีภาคต่อนี้แสดงให้เห็นว่าความพยายามของนายอัล กอร์ ในการโน้มน้าวผู้นำประเทศต่างๆ ให้หันมาส่งเสริมนโยบายการใช้พลังงานสะอาด คือส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการลงนามในข้อตกลงปารีส (Paris Agreement) ขึ้นในปี ค.ศ. ๒๐๑๖ (ซึ่งมีประเทศต่างๆ ทั้งหมด ๑๙๓ ประเทศร่วมลงนามรวมทั้งประเทศไทยด้วย) เพื่อกำหนดมาตรการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก การลงนามข้อตกลงในครั้งนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการแก้ไขปัญหาโลกร้อน เพราะเป็นพันธสัญญาระหว่างประเทศน้อยใหญ่เกือบทุกประเทศทั่วโลก โดยแต่ละประเทศมีการตั้งเป้าหมายและกรอบเวลาการลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่ชัดเจน ซึ่งแตกต่างจากกรณีของ พิธีสารเกียวโต (Kyoto Protocol) ปี ค.ศ. ๑๙๙๗ ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดเป้าการลดก๊าซเรือนกระจกสำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วเท่านั้น และไม่ได้มีการกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจน

ปัจจุบันแม้นายอัล กอร์ แม้จะย่างเข้าวัย ๗๔ ปีแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้วางมือจากการเป็นนักรณรงค์ต่อสู้เพื่อปกป้องสภาพภูมิอากาศอย่างเต็มตัว เขายังคงลงทุนในบริษัทหรือโครงการที่ให้ความสำคัญเรื่องสิ่งแวดล้อมผ่านทางบริษัทหลักทรัพย์ Generation Investment Manager ที่ตนเองเป็นผู้ก่อตั้งขึ้นและดำรงตำแหน่งประธานบริษัท รวมถึงจัดตั้งหน่วยงานอิสระ Climate

นายอัล กอร์ ขึ้นบรรยายบนเวทีแถลงข่าวระหว่างการประชุมสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือ COP26 ซึ่งจัดขึ้นที่เมืองกลาสโกว์ ประเทศสกอตแลนด์ เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ปี ค.ศ. ๒๐๒๑ ที่ผ่านมา

TRACE เพื่อทำหน้าที่ติดตามและเฝ้าระวังการปล่อยมลพิษทางอากาศทั่วโลก อีกทั้งแสดงความคิดเห็นผ่านทางสื่อต่างๆ เพื่อผลักดันการแก้ไขปัญหาโลกร้อน และตอบโต้นโยบายของรัฐบาลประเทศต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

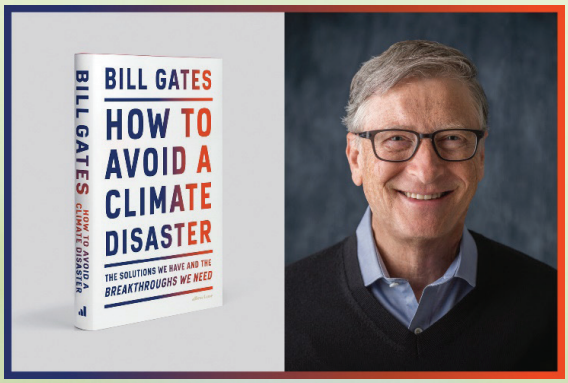
นับจากวันที่นายอัล กอร์ ลาขาดจากแวดวงการการเมือง และออกดั้นด้นเดินสายสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาโลกร้อน จนถึงวันนี้เป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้ว แต่นายอัล กอร์ ก็ไม่ได้ละความพยายามที่จะทำหน้าที่เป็นผู้แจ้งสารเตือนภัยเกี่ยวกับวิกฤติโลกร้อน ทุกวันนี้เรายังเห็นนายอัล กอร์ ปรากฏตัวบนเวทีการประชุมระดับโลกต่างๆ เพื่อบรรยายเตือนภัยโลกร้อนดังเช่นเดิม สิ่งเดียวที่เปลี่ยนแปลงไปคือ ความรุนแรงของปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น และเวลาที่เหลืออยู่น้อยลงของมนุษย์โลกในการเตรียมการป้องกันภัยพิบัติที่นายอัล กอร์ ได้กล่าวเตือนไว้ตลอดกว่าสองทศวรรษที่ผ่านมา

บุคคลผู้มีชื่อเสียงชาวอเมริกันอื่นๆ ที่ร่วมต่อสู้เพื่อแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

นายบิล เกตส์ (Bill Gates)

ปัจจุบันอายุ ๖๖ ปี เป็นอดีตประธานเจ้าหน้าที่บริหารและประธานบริษัท ไมโครซอฟท์ ผู้ผลิตและพัฒนาซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์รายใหญ่ของโลก เคยถูกจัดอันดับโดยนิตยาสารฟอบส์ (Forbes) ให้เป็นบุคคลที่ร่ำรวยที่สุดในโลกติดต่อกันยาวนานกว่ายี่สิบปี (ค.ศ. ๑๙๙๕-๒๐๑๗) นายบิล เกตส์ เริ่มวางมือจากการทำงานประจำในบริษัทไมโครซอฟท์ เพื่อหันมาดำเนินงานเพื่อสังคม ผ่านมูลนิธิบิลและเมลินดาเกตส์ (Bill & Melinda Gates Foundation) ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นมูลนิธิการกุศลส่วนบุคคลที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีเป้าหมายเพื่อดำเนินงานพัฒนาสาธารณสุขและแก้ไขปัญหาความยากจนในประเทศด้อยพัฒนาต่างๆ

ในด้านสิ่งแวดล้อม นายบิล เกตส์ ได้ก่อตั้งกองทุนไม่แสวงผลกำไร ชื่อ Breakthrough Energy ขึ้นในปี ค.ศ. ๒๐๑๕ เพื่อลงทุนในบริษัทที่พัฒนาเทคโนโลยีนวัตกรรมพลังงานสะอาดหรือลดการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศ โดยได้รับเงินทุนสนับสนุนจากมหาเศรษฐีชั้นนำและ



บริษัทขนาดใหญ่ของโลกหลายราย ปัจจุบันได้เข้าลงทุนในบริษัทจำนวนกว่า ๘๐ บริษัท และ ระดมทุนแล้วกว่า ๕ พันล้านเหรียญสหรัฐ

นอกจากนั้น นายบิล เกตส์ ยังมีผลงานด้านสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่งคือ การเขียนหนังสือชื่อว่า How to avoid a climate disaster : The solutions we have and the breakthroughs we need (จัดพิมพ์เดือน กุมภาพันธ์ ค.ศ.๒๐๒๑ ISBN 9780385546133) ซึ่งได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงและติดอันดับหนังสือที่ขายดีที่สุดของเดอะนิวยอร์กไทมส์ (No.1 New York Times Best Seller)

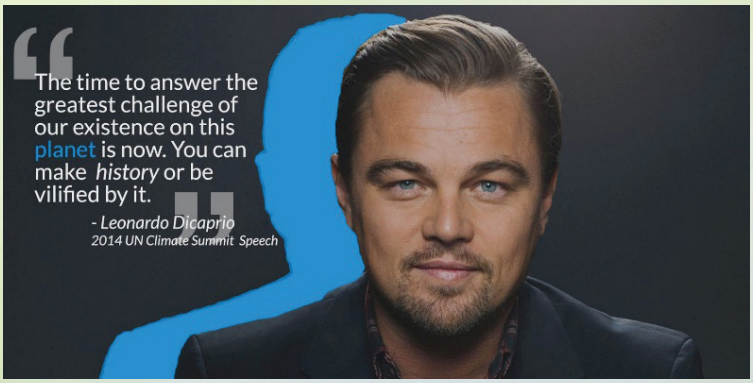
นายลีโอนาร์โด ดิแคพรีโอ (Leonardo DiCaprio)

ปัจจุบันอายุ ๔๗ ปี เป็นพระเอกหนังชาวอเมริกัน เจ้าของรางวัลออสการ์สาขานักแสดงนำชายยอดเยี่ยมจากภาพยนตร์เรื่อง The Revenant ถือเป็นนักแสดงชายที่ประสบความสำเร็จและมีรายได้จากการแสดงมากที่สุดคนหนึ่งของโลก

นายลีโอนาร์โด เป็นนักแสดงที่ขึ้นชื่อว่ามีบทบาททางด้านสิ่งแวดล้อมมากที่สุดคนหนึ่ง เขาก่อตั้งมูลนิธิ ลีโอนาร์โด ดิแคพรีโอ ขึ้นในปี ค.ศ.๑๙๘๘ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อแก้ปัญหาโลกร้อน อนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และสนับสนุนการพัฒนาพลังงานหมุนเวียน โดยปัจจุบันได้ดำเนินการโครงการในด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากกว่า ๔๐ ประเทศทั่วโลก และในเดือนธันวาคม ค.ศ. ๒๐๑๘ ได้บริจาคเงินทุนถึง ๑๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

นายลีโอนาร์โด ได้รับรางวัล Martin Litton Environment Award จากมูลนิธิ Environment Now ในปี ๒๐๐๑ และรางวัล Environmental Leadership Award จาก บริษัทโกลบอลกรีนสหรัฐอเมริกา (Global Green USA) ในปี ค.ศ. ๒๐๐๓ นอกจากนั้น ดิแคพรีโอ ยังเคยดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการของกองทุนอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าโลก (World Wildlife Fund) บริษัทโกลบอลกรีนสหรัฐอเมริกา และกองทุนระหว่างประเทศเพื่อสวัสดิภาพสัตว์ (International Fund for Animal Welfare) และในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ เขาได้รับการแต่งตั้งให้เป็นตัวแทนของสหประชาชาติในเรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

“เวลาแห่งการตอบโจทย์ความท้าทายอันยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งการมีชีวิตอยู่ของเราบนโลกใบนี้ได้มาถึงแล้ว ท่านจะเป็นผู้สร้างประวัติศาสตร์ หรือจะเป็นผู้ที่ถูกประวัติศาสตร์ประณาม” -- นายลีโอนาร์โด ดิแคพรีโอ พูดต่อที่ประชุมสุดยอดด้านสภาวะอากาศของสหประชาชาติ ในปี ค.ศ. ๒๐๑๔



จงมองดูโลกเป็นของว่าง

(๔๓๙) สุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต
อตฺตานุทิฏฺฐึ อูหจฺจ เอวํ มจฺจุตโร สิยา
เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสตีติ ฯ

มฆราชมาณวกปญฺหา ปณฺณรสมา ฯ

ดูกรโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ถอนอัตตานุทิฏฐิเสียแล้ว พึงข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอุบายอย่างนี้ เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้ มัจจุราชจึงมองไม่เห็น

พระไตรปิฎกบาลี เล่มที่ ๒๕ สุตฺต. ขุทฺทกปาฐ-ธมฺมปท-อุทานํ-อิติวุตฺตก-สุตฺตนิปาตา สุตฺตนิปาเต ปญฺจมสฺส ปารายนวคฺคสฺส ปณฺณรสมา โมฆราชปญฺหา

มรณสติ

ความตาย เป็นสิ่ง แน่นอน ผัดผ่อน ไปได้ ไฉน?
ไม่แน่ จะมา เมื่อไร สัญญาณ ไม่เคย ส่งเตือน

เวลา คิดถึง ความตาย มันสาย เสียแล้ว เพื่อนๆ
ชีวิต เอาแต่ แชเชือน ลืมเลือน น้ำน้อย บ่อตม

ปัจจัย มากมาย เหลือเกิน อย่าเพลิน เสพสุข สะสม
ผันเปลี่ยน กายแตก ระทม อบรม ตนบ้าง คนดี

ทุกขณะ ที่ผ่าน เลยไป ความตาย ก็ใกล้ มานี่
เพียงบุญ และบาป ที่มี ตามติด ตัวนี้ เมื่อตาย

เราพร้อม จะตาย หรือยัง? สิ่งใด ใจหวัง ทั้งหลาย
สะสาง ให้เสร็จ ก่อนตาย อย่าปล่อย เวลา หายกลืนฯ

ปปัญจา

- ระลึกถึง ความตาย สบายนัก
- ปุจฉา – วิสัชนา : ๑๐ คำถาม เรื่องความตาย
- คิดถึงพ่อ : พ่อเล่าให้ฟัง
- คิดถึงพ่อ : อาลัยพ่อ
- คิดถึงพ่อ : รอยพระบาทที่ยาตรา
- สนทนาธรรมกับหลวงพ่อชา : วิธีพิจารณาความตาย
- พระธรรมเทศนา : กลัวตาย
- ชวนคิด พินิจธรรม : ระลึกถึงความตายสบายนัก
- พระธรรมเทศนา : ความตายน่ากลัวหรือไม่
- ชวนคิด ชวนพินิจ : สู่ปลายทางที่สงบเย็น : การตายดีของพระ
- คิลานธรรม ธรรมะเพื่อความสุขครั้งสุดท้าย
- สุขสันต์วันตายด้วยการดูแลแบบประคับประคอง Happy Death day กับ Palliative Care
- ลีลาวาที : อยู่ เหนือ ตาย
- ลีลาวาที : คนตาย คือ คนเตือน
- ลีลาวาที :จับ เจ็บ แจ้ง จบ
- แนะนำหนังสือ : ตายปิฎก, ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย
- ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ : กัจจายนไวยากรณ์ (ตอน ๙)
- ภาษาธรรม : สนทนาภาษาบาลี ตอนที่ ๑๘
- บาลีเข้าใจง่าย : อาสัญ (คำไทยที่คล้ายบาลี)
- ส่องประวัติศาสตร์ : พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ (ตอน ๓)
- สิ่งแวดล้อม : นายอัล กอร์ จากเส้นทางการเมืองสู่ชีวิตนักต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อมรางวัลโนเบล