บทที่ 2

ทัศนะเรื่องความตายในพุทธปรัชญาเถรวาท

2.1 พุทธปรัชญาเถรวาทมองความตายเป็นสองแง่

ทัศนะเรื่องความตายในพุทธปรัชญาเถรวาทปรากฏเป็นสองแง่คือถือว่าเป็นความจริงตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง และเป็นความทุกข์ตามแนวอริยสัจอีกอย่างหนึ่ง ดังจะเห็นได้จากข้อความที่อยู่ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรซึ่งเป็นปฐมเทศนาของพระพุทธเจ้าดังนี้

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่อขันธ์ห้าที่เข้าไปยึดถือด้วยอุปาทานเป็นทุกข์[1]

นอกจากนั้นทัศนะที่ว่าความตายเป็นความจริงตามธรรมชาตินั้นยังปรากฏอยู่ในปัญจอภิณหปัจจเวกขณะ (ธรรมที่ควรพิจารณาเนืองๆ 5 อย่าง) ได้แก่ 1) ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 3) เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

---

[1] วิ. มหา. 4/14.

4) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เท่าที่แสดงมาจะเห็นว่าพุทธปรัชญาเถรวาทมองความตายเป็นสองแง่ คือเป็นความจริงที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนกับมนุษย์ทุกรูปทุกนามและเป็นความทุกข์ทั้งในตัวเองคือเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ และก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์แก่มนุษย์ปุถุชนผู้ซึ่งจะต้องประสบโดยไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้

2.2 ความหมาย ประเภทและสาเหตุของความตาย

2.2.1 ความหมายของความตาย

พุทธปรัชญาเถรวาทเรียกความตายเป็นคำศัพท์บาลีหลายคำ เช่น จุติ, จวนตา, เภโท, มจฺจุ, อนฺตรธานํ, มรณ์, กาลกิริยา, ขนฺธานํ เภโท, กเฬวรสฺส อุปเฉโท แต่เวลาที่ใช้ในภาษาชั้นปรมัตถสัจ (ความจริงแท้) มักจะใช้จุติ, จวนตา, ขนฺธานํ เภโท ซึ่งมีความหมายโดยละเอียดดังนี้

1. จุติ แปลว่า เคลื่อนที่ คือจิตที่เคลื่อนที่ไปจากภพปัจจุบัน, เป็นจิตที่เกิดขึ้นเป็นดวงสุดท้ายในภพ

2. จวนตา แปลว่า ภาวะที่เคลื่อนที่ไป

3. ขนฺธานํ เภโท แปลว่า ความแตกดับแห่งขันธ์ หมายความว่าขันธ์ 5 คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้นแตกดับ

ความตายหรือการตายในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น คือการที่ขันธ์ 5 ซึ่งประชุมรวมกันอยู่นั้นแยกออกจากกัน พระพุทธโฆษาจารย์อธิบายเพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าความตายหมายถึงการเข้าไปตัดอินทรีย์คือชีวิต ได้แก่การสิ้นชีวิตของสัตว์โลกในภพหนึ่ง ๆ โดยปกติหมายถึง

การสิ้นชีวิต ซึ่งกำหนดเอาชาติหนึ่งที่สมมติกันว่าเป็นคน สัตว์ อัตตา เป็นต้น[2] อย่างไรก็ตามเมื่อจะกล่าวให้ชัดลงไปตามหลักอภิธรรม ความตายเกิดขึ้นแก่สังขารคือสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยทั้งนามและรูปซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังนั้นความตายจึงเกิดขึ้นทุกขณะ ในพระสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องความตายไว้ว่า

> ผู้ตายไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ทั้งกายสังขารคือลมหายใจเข้าออกก็ดับไป วจีสังขารได้แก่ วิตก วิจารหรือความตริกความตรองก็ดับไปและจิตตสังขารคือสัญญาและเวทนาคือความกำหนดได้หมายรู้และความรู้สึกก็หมดไป อายุก็สิ้นไป ไออุ่นคือไฟที่เกิดแก่กรรมก็สงบ อินทรีย์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็แตกทำลายไป[3]

2.2.2 <u>ประเภทของความตาย</u>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์แบ่งความตายออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้[4]

1. ความขาดแห่งชีวิตินทร์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งชื่อว่ามรณะ ในคำว่ามรณสติ

---

[2]มหามกุฏราชวิทยาลัย, <u>วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอนที่ 1</u>, (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 1.

[3]ม. มูล. 12/502.

[4]มหามกุฏราชวิทยาลัย, <u>วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอนที่ 1</u>, หน้า 1-2.

2. สมุจเฉทมรณะ คือ ความสิ้นไปอย่างเด็ดขาดแห่งวัฏฏ-ทุกข์ของพระอรหันต์ทั้งหลาย

3. ขณิกมรณะ คือ ความดับในขณะแห่งสังขารทั้งหลาย

4. สัมมติมรณะ คือ ความตายโดยสมมติของชาวโลก เป็นคำที่ใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวัน เช่น ต้นไม้ตาย รถตาย นาฬิกาตาย เป็นต้น

ประเภทความตายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตปัจจุบันของมนุษย์ตามความรู้สึกของคนทั่วไป คือประเภทที่ 1 ชื่อว่า มรณะ และในมรณะนั้นแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ

1. กาลมรณะ คือ การตายตามกาล เพราะหมดอายุ หมดบุญ หรือหมดทั้งสองอย่าง

2. อกาลมรณะ คือการตายเมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย เพราะมีกรรมหนักมาตัดรอนแม้ว่าจะยังไม่หมดอายุหรือหมดบุญ

2.2.3 สาเหตุแห่งการตาย

การตายมีหลายสาเหตุ และสาเหตุแห่งการตายนี้เรียกตามภาษาบาลีว่า มรณุปปัตติ แปลว่า การเกิดขึ้นแห่งการตาย คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแสดงสาเหตุของการตายไว้ 4 ประการ คือ

1. อายุกขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุ
2. กัมมักขยมรณะ ตายเพราะสิ้นกรรม
3. อุภยักขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุและกรรมทั้งสอง
4. อุปัจเฉทกมรณะ ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ขณะที่อายุและกรรมไม่ถึงกำหนด[5]

---

[5]มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526), หน้า 204, 256 - 257.

1. ตายเพราะสิ้นอายุ มีคำอธิบายว่า ตามปกติพุทธปรัชญาหมายเอา ชีวิตรูป แต่ในที่นี้อายุหมายเอาอายุขัยซึ่งกำหนดขอบเขตแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต สัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้างน้อยบ้างดังนั้นเมื่อผ่านพ้นวัยเด็ก วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคนไปแล้ววัยต่อไปคือวัยชรา จากแรกเริ่มชราน้อยไปหาชรามากที่สุด ท้ายที่สุดก็สิ้นอายุลงเรียกว่า ตายเพราะสิ้นอายุ

2. ตายเพราะสิ้นสุดแห่งกรรม มีคำอธิบายว่า กรรมในที่นี้หมายถึง กรรมสองอย่างคือชนกกรรมที่ทำหน้าที่ส่งผลให้เกิดปฏิสนธิในภพนั้น ๆ และอุปถัมภกกรรมที่มีหน้าที่ช่วยอุดหนุนรูปนามซึ่งเกิดจากชนกกรรมให้ตั้งอยู่ได้ในภพนั้นๆ การสิ้นสุดแห่งกรรมทั้งสองดังกล่าวนั้นเรียกว่า ตายเพราะสิ้นกรรม ดังนั้นผู้ที่เกิดมาโดยอำนาจแห่งกรรมทั้งสองนี้ย่อมมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 เดือนบ้าง 1ปีบ้าง 5 ปีบ้าง แล้วก็ตายไป เป็นเสมือนไฟที่หมดน้ำมันแม้ว่าไส้จะยังอยู่ก็ตาม แต่แสงไฟนั้นก็ต้องดับลง

3. ตายเพราะสิ้นสุดลงแห่งอายุและกรรมทั้งสอง มีคำอธิบายว่า ผู้ตายนั้นมีอายุยืนอยู่จนกระทั่งครบอายุขัยและอำนาจแห่งกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็พอดีหมดลงพร้อมกันประหนึ่งดวงไฟที่ดับลงอันเนื่องมาจากไส้และน้ำมันหมดลงพร้อมกัน

4. ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ มีคำอธิบายว่าได้แก่การตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนด อำนาจของชนกกรรมก็ยังไม่หมด แต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงเสียก่อน ประหนึ่งดวงไฟที่ไส้ก็ยังมีอยู่ น้ำมันก็ยังมีอยู่ แต่ไฟนั้นดับลงด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่นถูกลมพัด ถูกน้ำท่วม หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งล้มทับ เป็นต้น[๑]

---

[๑]พระมหาทวี ฐานวโร, ปาณาติบาตกับปัญหาจริยธรรมในพุทธปรัชญา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535, หน้า 46 - 47.

2.3 ภาวะใกล้ตาย

ตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท กรรมหรือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนามีบทบาทสำคัญที่สุดต่อการตายและการเกิดใหม่ของมนุษย์ ขณะที่บุคคลกำลังจะตายหรือดับจิตนั้นพฤติภาพของจิตแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ช่วงแรกเรียกว่า มรณาสันนกาล แปลว่ากาลหรือเวลาใกล้ดับจิต ช่วงที่สอง เป็นช่วงการทำงานครั้งสุดท้ายของจิตในชีวิตนี้เรียกว่า มรณาสันนวิถี แปลว่าวิถีใกล้ดับจิตหรือใกล้ตาย เมื่อใกล้ดับจิตผลกรรมที่สะสมไว้ในจิตจะเป็นเครื่องกำหนดว่าจะไปเกิดในภพภูมิใด แต่เนื่องจากตลอดชีวิตมนุษย์ทำกรรมไว้นับไม่ถ้วนก่อนดับจิตตายไปจากโลกนี้ไปจิตระลึกถึงกรรมใดก็จะไปเกิดในภพภูมิใหม่ตามพลังของกรรมนั้น แม้ว่ากรรมที่ทำนานมาแล้วและได้ลืมไปแล้วด้วยเช่นกันก็อาจนึกถึงกรรมนั้นได้อีกก่อนที่จะดับจิต ทั้งนี้เพราะขณะก่อนดับจิตนั้นประสาทสัมผัส เช่น ตา หู ค่อยหมดความรู้สึกลงคงเหลือแต่จิตที่ยังคงทำงานในระดับภวังค์ (คือจิตในขณะกำลังทำงานอยู่โดยไม่มีความสำนึกรู้ตัว) จิตจะคิดถึงอดีตเพราะไม่อาจรับรู้สิ่งที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันได้ ช่วงขณะนั้นภาพกรรมในอดีตจะกลับมาปรากฏเด่นชัดในจิต สิ้นชีวิตในขณะจิตนึกถึงกรรมก็ใดก็จะไปเกิดใหม่ตามอำนาจกรรมนั้นสิ่งที่จิตระลึกถึงก่อนตายเรียกว่า นิมิต จะปรากฏขึ้นเป็นอารมณ์ของจิตของคนที่กำลังจะตาย คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา กล่าวถึงนิมิต มี 3 อย่าง ได้แก่[7]

1. กรรม หมายถึงกรรมหรือการกระทำที่บุคคลผู้กำลังจะตายนั้นได้กระทำไว้ในชีวิตที่ผ่านมา จะเป็นกรรมดีหรือชั่วก็ได้ แล้วแต่ว่ากรรมที่

---

[7]มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา, (ฉบับแปลเป็นไทย), (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526), หน้า 204-206, 257 - 258.

เคยกระทำมาชนิดไหนมีกำลังมากและทำหน้าที่เป็นชนกกรรม กรรมที่บุคคลนึกถึงก่อนที่จะดับจิตนี้บางทีก็เรียกว่า อาสันนกรรม แปลว่ากรรมใกล้ดับจิต กรรมชนิดนี้จะให้ผลแก่ผู้กำลังจะตายก่อนกรรมอื่น ๆ ทั้งหมด การนึกถึงกรรมที่เคยทำไว้ตอนกำลังจะดับจิตนี้เป็นนิมิตประการแรกที่จะเข้ามาเป็นอารมณ์จิตของบุคคลที่กำลังจะตาย ตามปกติการให้ผลของกรรมจะเป็นไปตามลำดับของความหนักเบาของกรรม ถ้ามีครุกรรมหรือกรรมหนักอยู่ก็จะให้ผลก่อนกรรมอื่น ๆ ทั้งหมด หากไม่เคยทำครุกรรมไว้พหุลกรรมหรืออาจิณณกรรมอันได้แก่กรรมที่ทำไว้มากจะเข้าให้ผลก่อนกรรมอื่น ๆ ดังนั้นถ้ามีครุกรรมอยู่ก็จะมาเป็นชนกกรรมหรืออาสันนกรรมของบุคคลที่กำลังจะดับจิต โอกาสที่กรรมชั่งเขาทำใหม่ตอนใกล้ดับจิตจะให้ผลนำไปเกิดหลังจากตายแล้วมีไม่มากนัก

2. กรรมนิมิต นิมิตประการที่สองที่จะปรากฏแก่จิตของบุคคลที่กำลังจะตายได้แก่กรรมนิมิต คำว่า กรรมนิมิต ในที่นี้หมายถึงอุปกรณ์ที่ใช้กระทำกรรม การนึกถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกรรมนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ คือเมื่อนึกถึงกรรมก็ย่อมนึกถึงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้กระทำพร้อม ๆ กันไป เช่น เมื่อนึกถึงกรรมคือการฆ่าสัตว์ก็ต้องนึกถึงสิ่งที่ใช้ฆ่าพร้อมกันไปด้วย เช่น มีด ปืน แห เบ็ด เป็นต้น ถ้าเป็นการทำกุศล เช่น การใส่บาตรพระอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกรรมเช่นนั้นก็ได้แก่ข้าวปลาอาหารที่ใช้ใส่บาตร อุปกรณ์ที่ใช้กระทำที่เรียกว่ากรรมนิมิตนี้ โดยมากจะปรากฏแก่จิตของผู้ที่กำลังจะดับจิตพร้อม ๆ กับที่เขานึกถึงกรรม

3. คตินิมิต คำว่า คตินิมิต ได้แก่ สัญลักษณ์ของภพหน้าที่จะไปเกิด ปรากฏให้เห็นขณะกำลังจะดับจิต ถ้าขณะกำลังจะตายนึกถึงกรรมชั่วก็ต้องไปเกิดในทุคติ ถ้าจะต้องไปเกิดในนรก ภาพอันเป็นสัญลักษณ์ของนรก เช่น ภาพเปลวเพลิงที่กำลังเผาไหม้สัตว์นรกอยู่ให้เห็น ภาพสัตว์ที่กำลังทุกข์ทรมาน ภาพนายนิรยบาลที่กำลังมารับตัวเขาไป เป็นต้น จะมาปรากฏให้เห็น ถ้าจะต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่น วัว ควาย เป็นต้น ก็จะปรากฏ

ภาพแม่วัวตัวที่จะต้องไปเกิดเป็นลูก หรือภาพท้องทุ่งที่ฝูงวัว ควาย หากินอยู่ปรากฏให้เห็น หากขณะกำลังจะตายนึกถึงกุศลกรรมที่ทำไว้และกรรมนั้นส่งผลให้ไปปรากฏเป็นมนุษย์ ภาพผู้หญิงที่จะเป็นมารดาหรือภาพครรภ์ของมารดาที่จะไปเกิดย่อมปรากฏให้เห็น ถ้าจะไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ ภาพของวิมานหรืออุทยานอันรื่นรมย์ เป็นต้น ก็จะปรากฏให้เห็น การปรากฏให้เห็นของคตินิมิตนี้ส่วนมากจะเป็นการเห็นทางมโนทวารหรือทางใจทำนองเดียวกับภาพที่เห็นในความฝัน แต่ก็อาจปรากฏให้เห็นทางจักขุทวารหรือทางตาอย่างที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกัน

พฤติภาพของจิตในช่วงมรณาสันนกาลนี้จะต้องมีนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดดังกล่าวมานี้เป็นอารมณ์เสมอและทุกคนไป เมื่อช่วงมรณาสันนกาลนี้สิ้นสุดลงจิตของผู้ที่กำลังจะตายก็ผ่านเข้าสู่มรณาสันนวิถี ภาวะมรณาสันนกาลนี้อาจเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวแล้วผ่านเข้าสู่มรณาสันนวิถีเลยก็ได้ หรืออาจเกิดขึ้นซ้ำ ๆ กลับไปกลับมาเป็นเวลานานหลายชั่วโมงหรือหลายวันก็ได้ เมื่อถึงเวลาตายจริง ๆ จิตของผู้กำลังจะตายจะผ่านเข้าสู่มรณาสันนวิถี พอสิ้นสุดมรณาสันนวิถี จุติจิตซึ่งเป็นจิตดวงสุดท้ายของชีวิตนี้ก็จะเกิดขึ้น จุติจิตตั้งอยู่เพียงชั่วขณะเดียวก็ดับ พอจุติจิตดับชีวิตในปัจจุบันของบุคคลก็สิ้นสุดลงทันทีจากขณะนั้นไปบุคคลนั้นก็ชื่อว่าตายแล้ว[๓]

---

[๓]สุนทร ณ รังษี, พุทธปรัชญาเถรวาท, เอกสารพิมพ์โรเนียวเย็บเล่ม, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535, หน้า 220 - 224.

2.4 มรณสติ : พุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา

พุทธปรัชญาเถรวาทสอนให้เจริญมรณสติเพื่อต้อนรับความตาย มรณสติ แปลว่าสติระลึกถึงความตาย การระลึกถึงความตายนั้นเป็นการฝึกอบรมจิตใจอีกวิธีหนึ่ง ผู้ที่พิจารณาถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันและนำจิตไปได้ถูกทางก็จะทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ไม่มีความหวาดกลัว นอกจากนั้นจิตยังจะเจริญก้าวหน้างอกงามในทางคุณธรรมความดีอีกด้วย

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑] ซึ่งรจนาโดยพระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของมรณสติไว้ว่า ผู้เจริญมรณสติอยู่เป็นนิจจะเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ กระตือรือร้นในสิ่งที่เป็นสาระของชีวิตไม่ปล่อยให้ชีวิตหมดไปกับสิ่งที่ไร้แก่นสาร และเป็นโทษ ละความทะเยอทะยานต่าง ๆ ได้ง่าย ไม่สะสมและไม่หวงแหนทรัพย์สิ่งของ ในทางปัญญาชิมทราบในอนิจจสัญญา คือเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปรไม่แน่นอนของโลกและชีวิตไม่เฉพาะในระดับความคิดแต่ในระดับความรู้สึกรับรู้ด้วย และจะขยายอนิจจสัญญารวมตลอดไปถึงทุกขสัญญาและอนัตตสัญญาด้วย พูดอีกแบบหนึ่งก็คือการเจริญมรณสติอยู่เสมอจะทำให้เรามองโลกตามที่มันเป็นจริงมากขึ้น หลอกตัวเองน้อยลง นอกจากนั้นเมื่อถึงเวลาจะตายคนที่ไม่ได้เจริญมรณสติจะมีความกลัว ตกใจหลงเพ้อไม่ได้สติ แต่ถ้าเจริญมรณสติอยู่เสมอจะตายโดยไม่กลัวและไม่หลง ถ้าในชาตินี้ยังไม่เข้าถึงอมตภาวะหรือนิพพาน เมื่อตายไปก็จะได้ไปเกิดในสุคติ และเนื่องจากมรณสตินี้เป็นการเจริญสมาธิภาวนาแบบหนึ่ง ดังนั้นผลที่พลอยได้ก็คือทำให้จิตเป็นสมาธิขั้นอุปจาระใกล้ ๆ จะถึงขั้นฌาน นิวรณ์หรือหมอกควันต่าง ๆ ที่

---

[๑] มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอน 1, หน้า 2.

เกาะกุมจิตทำให้จิตหมดความบริสุทธิ์สะอาดก็จะถูกขจัดออกไป จิตก็จะแจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

วิธีปฏิบัติมรณสติ พระพุทธโฆษาจารย์แนะนำว่าให้หาที่สงบสงัดตั้งสติให้ดีแล้วนึกในใจว่า "ความตายจะมาถึงเรา ชีวิตจะดับสูญไป" หรือ "ตาย . . . ตาย" เฉย ๆ ก็ได้ให้ใจจดจ่ออยู่กับความหมายของคำเหล่านั้น ถ้าทำใจได้ถูกต้องคือมีสติและปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติของโลกตามจริง จะเกิดอารมณ์ที่เรียกว่า ธรรมสังเวช เป็นความรู้สึกที่เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่น่าพิสมัยในโลกนี้แต่ก็เป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ใจจึงยอมรับตามที่เป็นจริงเกิดเป็นความรู้สึกกึ่งเศร้ากึ่งเบื่อหน่าย ขณะเดียวกันก็สุขอยู่อย่างสงบ ๆ อารมณ์เช่นนี้เป็นกุศลจิตอันเป็นเบื้องต้นของสภาพจิตที่สัมผัสกับความเป็นจริงของโลกซึ่งจะนำไปสู่วิปัสสนาขั้นสูงต่อไป ในทางตรงกันข้ามการนึกถึงความตายถ้าทำใจไม่แยบคายจะก่อให้เกิดอกุศลกรรมขึ้น เช่นนึกถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้าความเหี่ยวแห้งใจ เกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวใจบ้าง ตลอดจนรู้สึกเฉยเมยเหมือนกับสัปเหร่อที่เห็นศพจนชินชา

นอกจากนั้นในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[10] ยังกล่าวไว้อีกว่า คนที่มีความพร้อมทางสติปัญญาพอสมควรเมื่อเจริญมรณสติแล้วก็จะสามารถขจัดนิวรณ์จิตตั้งมั่นอยู่ในมรณารมย์เป็นอุปจารสมาธิ คือเกิดความสงบสงัดเป็นหนึ่งเดียวพอสมควร แต่ถ้ากระทำเพียงแค่ดังกล่าวมานั้นยังไม่ได้ผล ท่านให้นึกถึงความตายโดยอุบายต่าง ๆ อีกบางประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทีละอย่าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ชีวิตของคนเรานั้นเปรียบเหมือนกับมีเพชฌฆาตเงื้อดาบยืนอยู่เฉพาะหน้า พร้อมที่จะฟันลงมาปิดชีวิตให้สิ้นสุดลงได้ทุกขณะ ความตายนั้น

---

[10] เรื่องเดียวกัน, หน้า 5.

ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเหมือนเห็ดที่งอกทะลุดินขึ้นมาก็มีฝุ่นติดมาบนยอดตั้งแต่ต้น จึงเห็นได้ว่าคนในโลกนี้ตายได้ทุกรุ่นทุกวัยตั้งแต่เด็กอ่อนจนถึงแก่เฒ่า ดังนั้นความตายอาจจะเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา

2. ความตายเป็นสิ่งที่เรายับยั้งไม่ได้ คนเราเกิดมาก็เดินหน้าไปสู่ความตายอยู่ทุก ๆ ก้าวของชีวิต ทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก เราไม่มีอุปกรณ์อะไรจะมาหยุดยั้งความตายได้เหมือนดวงอาทิตย์ที่ขึ้นทางทิศตะวันออกแล้วจะต้องเคลื่อนสูงขึ้นไปกลางฟากฟ้าแล้วบ่ายหน้าสู่ทิศตะวันตกโดยไม่มีใครยับยั้งได้ หรือเหมือนกับน้ำในหนองเล็ก ๆ กลางทุ่งนาในฤดูร้อนมีแต่จะเหือดแห้งไปในทุก ๆ ขณะ ทุก ๆ วัน เมื่อถูกแดดเผา

3. ให้นึกถึงความตายของผู้อื่นแล้วนำมาเทียบกับตัวเรา โดยเฉพาะบุคคลที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ทางยศ ทางทรัพย์ ทางชื่อเสียงหรือทางอำนาจ ต่างก็ดับขันธ์สิ้นสูญไปทั้งนั้น เช่น กษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ต่าง ๆ หรือแม้แต่พระอรหันต์ที่มีคุณวิเศษ รวมทั้งพระพุทธเจ้าของเราด้วย ฉะนั้นแม้แต่ตัวเราเองก็จะต้องตายไปเช่นบุคคลเหล่านั้นเหมือนกัน ความสำเร็จทุกอย่างในโลกนี้ก็ตามมาด้วยความเสื่อมสลายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถาบัน หรืออารยธรรมทั้งหลายก็ตาม ชีวิตของเราเองก็ไม่พ้นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเช่นกัน

4. เราไม่ได้เป็นเจ้าของกายเราอย่างแท้จริง มีสิ่งอื่นเช่นเชื้อโรคร่วมเป็นเจ้าของด้วยมากมาย เมื่อเชื้อโรคเหล่านี้เกิดกำเริบขึ้นมาเราก็อาจจะตายได้ นอกจากนั้นเราก็อาจจะตายเพราะปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น จากสัตว์ร้าย อาวุธต่าง ๆ และอุบัติเหตุนานาชนิด แม้ว่าจะระมัดระวังอย่างดีที่สุดแล้วก็ตาม เราก็ไม่สามารถควบคุมเหตุปัจจัยทุกอย่างได้ ความตายจึงอาจมาเยี่ยมเยียนเราได้ตลอดเวลา ฉะนั้นเราจะประมาทไม่ได้จึงต้องรีบกระทำในสิ่งซึ่งเป็นสาระประโยชน์แก่ชีวิต

5. ชีวิตของคนเราเป็นสิ่งเปราะบาง จะดำรงอยู่ได้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ลมหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวเปลี่ยน

แปลงอิริยาบถ ความเหมาะสมของอุณหภูมิ ความสมดุลย์ของธาตุต่าง ๆ ในร่างกายและอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายเป็นต้น ถ้าเหตุปัจจัยเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขัดข้องขึ้นมา ชีวิตของเราก็สิ้นสุดลงได้ทันที

6. ความตายนั้นเป็นสิ่งที่กำหนดไม่ได้ว่าเมื่อใดจะตาย เราไม่สามารถรู้ได้ว่าเราจะตายเมื่ออายุเท่าไร เลือกไม่ได้ว่าจะตายเพราะเหตุอันใด ไม่ว่าจะตายเพราะหมดอายุขัย ตายเพราะอุบัติเหตุหรือเจ็บไข้ และก็เลือกไม่ได้ว่าตายแล้วจะไปที่ใดหรือเป็นอะไรต่อไปนั้น ก็กำหนดหมายเอาตามใจไม่ได้

7. ชีวิตคนนี้สั้นนัก อยู่ยืนยาวที่สุดไม่เกินร้อยปีหรือกว่านั้นนิดหน่อย เมื่อเปรียบกับอายุขัยของโลกหรือของสิ่งที่ยืนนานอื่น ๆ แล้วชีวิตคนเรานั้นก็สั้นนิดเดียว ท่านให้นึกอุปมาเหมือนกับน้ำค้างบนยอดหญ้าที่จะเหือดแห้งไปเมื่อต้องแสงอาทิตย์ เหมือนฟองน้ำเมื่อฝนตกลงมาในคูจะเป็นฟองขึ้นมาอยู่ครู่เดียวก็แตกสลายไปเหมือนเอาไม้ตีลงไปในคูน้ำครู่เดียวรอยน้ำแตกก็สมานเข้าเหมือนเดิมเป็นต้น

8. เมื่อวิเคราะห์ถึงที่สุดแล้ว ชีวิตของเราก็มีเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น เกิดขึ้นและดับลงอยู่ตลอดเวลาเหมือนดังล้อเกวียนไม่ว่าจะตั้งอยู่เฉย ๆ หรือเคลื่อนที่อยู่ จะมีเพียงจุดเดียวเท่านั้นที่สัมผัสกับพื้น อดีตก็หมดไป อนาคตก็ไม่ใช่ของจริง ชีวิตจริงมีแต่ปัจจุบันนี้ที่เกิดและดับอยู่ตลอดเวลา

เราอาจจะใช้อุบายต่าง ๆ เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของเรา อย่างเดียวก็ได้หรือจะใช้ทั้งหมดคือจำให้ได้ แม้จะจำไม่ได้โดยตัวอักษรก็จำโดยใจความ เวลาภาวนาก็ค่อย ๆ นึกเรียงไปตามลำดับก็ได้ ถ้าหากก่อให้เกิดอารมณ์ธรรมสังเวชเป็นอันใช้ได้[11]

---

[11]พระประชา ปสนนธมโม, "ตริตรองเรื่องความตาย", ใน มรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตาย, พระดุษฎี เมธงกุโร, บรรณาธิการ (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2530), หน้า 137.

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาแห่งยุคปัจจุบันอีกท่านหนึ่งที่ได้พูดถึงศิลปะการตายแบบชาวพุทธไว้อย่างน่าสนใจและมีแง่มุมที่แปลกออกไป คือ ท่านพุทธทาส ท่านเห็นว่าความกลัวตายเป็นสัญชาตญาณที่ลึกซึ้งของมนุษย์ที่มีพลังแรงกว่าสัญชาตญาณทางเพศ เป็นสัญชาตญาณที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์และสัตว์ และในวัฒนธรรมไทยเราแต่ก่อนเรามีขบวนที่ช่วยให้คนรู้จักเตรียมตัวตายอย่างถูกต้องเหมาะสม อุบายแก้ความกลัวตายของท่านสรุปได้เป็น 4 แบบ ด้วยกัน คือ[12]

แบบแรกเกี่ยวข้องกับความกลัวโดยทั่ว ๆ ไปด้วย เช่น กลัวผี กลัวความมืด ท่านแนะให้ใช้วิธีของพระพุทธองค์ก่อนที่จะทรงตรัสรู้ คือ ระหว่างที่พระองค์ร่อนเร่แสวงหาพระโพธิญาณอยู่นั้นบางคราวไปนั่งภาวนาตามป่า ตามใต้ต้นไม้พอได้ยินเสียงดังบนยอดไม้ก็จะสะดุ้งกลัวขนลุกขนพอง วิธีของท่านให้ใช้หนามบ่งหนาม คืออยู่ที่ไหนในอิริยาบทไหนมีความกลัวเกิดขึ้นให้อยู่ในอิริยาบทนั้นจนกระทั่งหายกลัวจึงขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวต่อไป ขั้นต่อไปตรงไหนที่เคยกลัวหรือดูน่ากลัวท่านก็จะเข้าไปอยู่เข้าไปเผชิญจนหายกลัว เช่นตามป่าช้าเป็นต้น เนื่องจากความกลัวเช่นนี้เกี่ยวโยงกับความกลัวตาย ด้วยถ้าแก้ความกลัวแบบนี้ได้ ความกลัวตายก็ลดลงไปด้วย

แบบที่สอง ท่านว่าให้ตายเสียก่อนตาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลอนธรรมของท่านที่ว่า "ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที" ในแง่นี้เราจะต้องเข้าใจหลักอนัตตาในพุทธศาสนา เข้าใจเรื่องความเป็นมายาของความรู้สึกว่ามีตัวตน มีเรา มีเขา อันเป็นเพียงอุปาทานของคนเราเท่านั้นแล้วน้อมนำความเข้าใจนี้ให้กลายเป็นความประจักษ์แจ้งชาบซึ้งแก่ใจจนรู้สึกมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าเรา-เขาไม่มี มีแต่ความเป็นไปของธรรมชาติ

---

[12] เรื่องเดียวกัน, หน้า 139.

ล้วน ๆ ตามเหตุปัจจัย นั่นคือฝึกตายก่อนตาย คือตายจากความรู้สึกว่ามีตัวตนมีเรามีเขาในขณะที่ยังมีชีวิต มีกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินอยู่ การปฏิบัติให้เข้าถึง "การตายก่อนตาย" นี้จะต้องทำอยู่ทุก ๆ วัน ทุกค่ำทุกเช้า ในขณะที่ยังมีความปกตินี้แม้ยังไม่ถึงการแตกดับก็ให้หมั่นพิจารณาให้เห็นขันธ์ 5 ที่เกิดดับให้เห็นเป็นภาระหนักแล้วหัดปล่อยวางเสีย แล้วจะเกิดความเบาสบายในจิตใจ

แบบที่สาม ท่านให้ฝึกคิดหรือมองว่าความตายไม่มี ความตายเป็นเพียงภาษาสมมติของเราเท่านั้น เมื่อวิเคราะห์กันให้ถึงที่สุดแล้วก็เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ดับไปตามธรรมดา ของสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัยของมันเท่านั้น ความเกิดดับเป็นเพียงกระแสของการไหลเวียนเรื่อยไปจนกว่าจะหมดเหตุปัจจัย เราเข้าใจว่ามีคนเราที่เกิดที่ตายก็เพราะเข้าใจผิดในเรื่องนี้ แม้ที่สุดแต่ความเกิดดับของจิตซึ่งโดยปรมัตถ์จัดเป็นการเกิดตายที่ถูกต้องนั้นก็เห็นว่ายังมิใช่การเกิดการตายอยู่นั่นเอง เป็นเพียงการไหลเวียนของสิ่งที่เป็นธรรมชาติเพราะอำนาจของเหตุปัจจัย ความหมดเหตุปัจจัยแห่งการไหลเวียนที่แท้จริงมีมูลเหตุมาจากการเห็นสุญญตา คือความที่นามรูปหรือสิ่งทั้งปวงว่างจากตัวตนโดยสิ้นเชิง ข้อนี้ทำให้เห็นความไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีใครเกิดมาเสียตั้งแต่แรกแล้วจะมีใครตายได้อย่างไร เพราะฉะนั้นจึงไม่มีเหตุผลที่จะต้องตาย

แบบสุดท้าย ท่านให้ฝึก ดับไม่เหลือ มีวิธีปฏิบัติเป็น 2 ชนิดคือ ตามปกติขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของของเราอยู่เป็นประจำอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งหมายถึงเมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง ๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมดรวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจให้ดับเป็นครั้งสุดท้ายไม่มีเชื้ออะไรหลงเหลืออยู่สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก ฉะนั้นตามปกติประจำวันก็ใช้อย่างแรก เมื่อถึงคราวจะแตกดับทางร่างกายก็ใช้อย่างหลัง ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุไม่ตายทันทีมีความรู้สึกหลงเหลืออยู่บ้างชั่วขณะก็ใช้อย่างหลัง ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกระทันหันก็หมายความว่าดับไปใน

ความรู้สึกอย่างแรกอยู่ในตัวและเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือไม่มีความอยากเกิดอีกนั่นเอง

วิธีปฏิบัติอย่างที่ 1 ที่ท่าให้เป็นประจำวันนั้น หมายความว่ามีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไรก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ก็ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือเป็นของเราแม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเรื่องอาศัยกันในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นในสิ่งใดก็เป็นต้องทุกข์ทันทีในทุกสิ่ง นี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือหรือความไม่มีตัวตนมีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนเสมอไป

วิธีปฏิบัติอย่างที่ 2 คือในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้นท่านว่าให้ปฏิบัติคล้อยตามร่างกายที่กำลังจะดับด้วยการพยายามดับความรู้สึกยึดมั่นในตัวเราของเราไปพร้อมกันนั้นเลย ซึ่งท่านว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดพลอยโจนดังกลอน "ผู้ดับไม่เหลือ" ที่ท่านแต่งไว้ให้ปฏิบัติ ดังนี้

เมื่อเจ็บไข้ความตายจะมาถึง อย่าพรั่นพริงหวาดไหวให้หม่นหมอง
ระวังให้ดีดี"นาทีทอง" คอยจดจ้องให้ตรงจุดหลุดให้ทัน
ถึงนาทีสุดท้ายอย่าให้พลาด ตั้งสติไม่ประมาทเพื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่างปล่อยวางทุกสิ่งอัน สารพันไม่ยึดครองเป็นของเรา
ตกกระไดพลอยกระโจนให้ดีดี จะถึงที่มุ่งหมายได้ง่ายเข้า
สมัครใจไม่เหลือเมื่อไม่เอา ก็ดับ"เรา"ดับตนดลนิพพาน ฯ

การนำเอา "มรณสติ" มาใช้อีกวิธีหนึ่งก็เป็นแบบที่ทำกันในสำนักกรรมฐานสายอีสานและภาคเหนือ โดยเฉพาะสายอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่ถือแบบปฏิบัติตามคติโบราณคือเวลานั่งสมาธิภาวนาจะนั่งกันเป็นหมู่ในศาลาบำเพ็ญธรรม แล้วพระอาจารย์จะ "ให้อารมณ์" คือปรารภถึงคติเกี่ยวกับความตาย

ให้ผู้ปฏิบัติทำใจตริตรองตามไป เป็นการน้อมนำที่ให้ผลมากอีกวิธีหนึ่ง พระครูสันติวรญาณ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร) เป็นพระอาจารย์ที่นำมรณสติมาใช้และอบรมสั่งสอนศิษย์อย่างมีชีวิตชีวาที่สุด คณะศิษย์ได้รวบรวมพระธรรมเทศนาของท่านไว้ใน "พุทธาจาโรวาท" ซึ่งสามารถสรุปวิธีการและเนื้อหาได้ดังนี้[13]

วิธีการขั้นแรกท่านจะให้อารมณ์เพื่อใช้ภาวนาก่อน ซึ่งสำหรับท่านแล้วมักจะเน้นเรื่องปรารภความตาย เช่น ให้ภาวนาว่า "มรณ เม ภวิสสติ" แปลว่าเราจะต้องตาย, "มรณ" แปลว่าตาย ตาย, "มรณธมโมมหิ" แปลว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา, "มรณ อนตีโต" แปลว่า เราจะพ้นความตายไปไม่ได้ ต่อจากนั้นท่านก็จะเอ่ยอ้างถึงพระบรมศาสดาที่ทรงนำมรณสติมาพิจารณาเพื่อการหลุดพ้นและยังทรงเตือนพุทธบริษัทให้ตั้งใจกำหนดนึกถึงความตายให้ได้และให้นึกอยู่เสมอจนกระทั่งว่าทุกลมหายใจเข้าออก หลวงปู่ท่านเห็นว่าการกำหนดลมหายใจก็เป็นการนำไปสู่การพิจารณาความตาย คนมีชีวิตอยู่ได้เมื่อมีลมหายใจเข้าออก ถ้าหมดเมื่อใดก็เป็นศพเป็นผี ดังนั้นท่านจึงว่าชีวิตเป็นของน้อยห้อยอยู่แค่ลมหายใจ ดังนั้นเมื่อทราบเช่นนี้แล้วจึงต้องปฏิบัติโดยปัจจุบันเพราะถ้าคอยให้ถึงเวลาตายแล้วปฏิบัติไม่ได้ ความตายนั้นเป็นสิ่งที่ติดอยู่กับชีวิตและเป็นที่สุดของชีวิต คนรู้ได้แต่ว่าเกิดวันไหนแต่ไม่สามารถรู้วันตาย จึงต้องเร่งตระเตรียมว่าจะตายได้ในทุกโอกาสโดยเร่งปฏิบัติทำกรรมฐาน กำหนดสติพิจารณาให้นึกถึงความตายของตนเองเพราะใกล้ที่สุด ให้นึกถึงว่าเราต้องตายเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ไม่ประมาทว่าความตายเป็นสิ่งที่จะมาถึงเราโดยที่จะปฏิเสธหรือเลือกว่าจะเอา หรือไม่เอาไม่ได้ และให้พิจารณาว่าความตายเป็นที่สุดแห่งโรคภัยทั้งหลายไม่มีโรคใดสามารถจะเกินความตายไปได้

---

[13]พระครูสันติวรญาณ (สิม พุทธาจาโร), พุทธาจาโรวาท อนุสรณ์เนื่องในงานฉลองอายุครบ 6 รอบ, 2524.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต สมณศักดิ์ปัจจุบันคือ พระธรรมปิฎก) นักปราชญ์ชาวพุทธแห่งยุคปัจจุบันก็เป็นอีกท่านหนึ่งที่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการเจริญมรณสติ[14] พระเทพเวทีเสนอว่า การเจริญมรณสติต้องเริ่มจากวิธีการคิดในระดับต่าง ๆ โดยท่านได้จัดแบ่งเป็นลำดับตามภูมิปัญญาของแต่ละบุคคล ท่าทีการปฏิบัติของมนุษย์ต่อเรื่องความตายนี้แสดงถึงการเจริญงอกงามแห่งจิตใจของมนุษย์เป็น 3 ขั้น ด้วยกัน ขั้นที่ 1 มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ท่านว่าเป็นปุถุชนที่ยังมิได้สดับ คือยังไม่มีการศึกษาก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัว เศร้าหดหู่ ระย่อท้อถอย ขั้นที่ 2 สูงขึ้นไปเป็นอริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้สดับแล้วก็ระลึกถึงความตายเป็นอนุสติสำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งขวนขวายปฏิบัติประกอบหน้าที่คุณงามความดีให้ชีวิตนี้มีประโยชน์มีคุณค่า และขั้นที่ 3 คือให้รู้เท่าทันความตาย อันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องประสบแน่นอนในวันใดวันหนึ่ง ผู้รู้เท่าทันความตายย่อมไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกหวาดหวั่นพรั่นกลัวต่อการพลัดพรากเป็นต้น มีใจปลอดโปร่งโล่งสบายและเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย

เมื่อแบ่งวิธีการมองเป็น 3 ขั้น เช่นนี้แล้ว คำสอนเรื่องมรณสติหรือการรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดี จึงมีแนววิธีและผลปฏิบัติเป็น 3 ระดับ เช่นกัน ดังนี้[15]

---

[14]พระเทพเวที, มรณกถา พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับความตาย, (กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม), หน้า 45.

[15]พระเทพเวที, "อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข, ใน พุทธศาสนากับปรัชญา, (กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายเรือง มีฤกษ์, 2533), หน้า 15-20.

ในระดับที่เน้นการมองแบบที่หนึ่ง

1. ให้เห็นความจริงว่าชีวิตของมนุษย์นั้นนอกจากจะไม่สั้นไม่ยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วยว่าจะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้นเร่งทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดีและฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทางให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีคุณค่าและเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

2. ให้รู้เท่าทันความจริงว่าทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้นหาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสดุ์สถานจะได้ไม่โลภและสั่งสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้เสมือนของสูญเปล่า แต่รู้จัดสรรใช้สอยให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตรและเพื่อนมนุษย์สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

ข) ในด้านบุคคลที่เป็นที่รักและคนในความดูแลรับผิดชอบจะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและห่วงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุรน-ทุราย หลงฟั่นเฟือนในยามพลัดพราก นอกจากนั้นยังรู้ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไปทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมตระเตรียมคนเหล่านั้นให้รู้จักพึ่งตนเองได้

ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกันหรือโกรธแค้นเคืองขุ่นก็อาจระงับดับได้เพราะมาคิดได้ว่าโกรธเคืองกันไปทำไมไม่นานก็จะต้องตายจากกันไป รักกันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

3. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเว้นกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักธรรมนี้เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริง ๆ ก็จะอำนวยผลดีเป็นพิเศษให้อีก ดังนี้

ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเองก็จะเกิดปิติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบและความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตายก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย

ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไปก็จะทำได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เขาไปแล้วตามทางของเขาตามกรรมที่จำนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเราช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั้นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้าหรือแม้เกิดก็ระงับดับได้ทำใจให้จางคลายหายไปโดยไว พร้อมกันนั้นเมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตายแล้วก็จะได้หันเหความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้มีทุกข์โศกอันใดที่ควรจะไปช่วยขจัดปัดเป่าแล้วหันไปช่วยเหลืออย่างน้อยก็มองด้วยสายตาและน้ำใจแห่งความเมตตาปรานี เห็นชี้งว่าคนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขาเราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่นี้ควรมีเมตตาอารีช่วยเหลือกันอย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่าโถเราตั้งใจไว้แล้วแต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

4. ให้ระลึกถึงหลักธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของเราทุกคนฉันใดเขาก็ฉันนั้น นึกถึงอก

เขาอกเราแล้วไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้อย่างนี้จะทำให้เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกันหามาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่าทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้ตัวเราเองหรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา ซึ่งเป็นการช่วยสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ให้เป็นสังคมแห่งสันติสุข

ในระดับของการมองแบบที่สอง

5. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่าได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วจะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตายหรือมีเกิดแล้วก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิดและตายเป็นธรรมดา ความตายนั้นเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี้คือลักษณะแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ตัวเราก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดทุกข์หรือถ้าเกิดทุกข์แล้วก็จะบรรเทาหรือขจัดปัดเป่าได้ในเวลาอันรวดเร็ว

6. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้นไม่ใช่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่าง ๆ ทุกส่วนของจิตและสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรมและนามธรรมต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลายจะปรากฏรูปลักษณ์อย่างไรก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไรก็ต้องทำไปตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ เมื่อรู้เท่าทันความจริงอย่างนี้แล้วก็จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจเป็น

อิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญาและทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมองชีวิตแบบที่หนึ่ง จะมีท่าทีต่อความตายตามแนวแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

"ข้าพเจ้าไม่มีความชั่วที่ทำไว้ ณ ที่ไหน ๆ เลย ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นต่อความตายที่จะมาถึง"[16]

"ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก"[17]

ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบูรณ์ในการมองชีวิตตามแบบที่สอง จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตายตามนัยแห่งธรรมภาษิตที่ว่า

"จะมีชีวิตอยู่ก็ไม่เดือดร้อน ถึงตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้าเป็นปราชญ์มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้าโศกหาเศร้าโศกไม่[18]

"ความตายเรามิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจักทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีสติมั่น ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เรารอท่าเวลาเหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จแล้วรอรับค่าจ้าง"[19]

ความสนใจในเรื่องความตายและแนวทางปฏิบัตินั้น มิได้เจริญงอกงามในหมู่พระภิกษุสงฆ์เท่านั้น หากยังเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มคนที่ต้องการฝึกอบรมจิตใจให้ยกระดับเพื่อผลแห่งการหลุดพ้นหรืออย่างน้อย

---

[16] ขุท. ชา. 28/1000.

[17] สัง. สคาถ. 15/208.

[18] ขุท. อุ. 25/123.

[19] ขุท. เถร. 26/396.

ก็เพื่อบรรเทาความมืดบอดของตนเอง ตัวอย่างที่ชัดเจนสำหรับเรื่องนี้ก็ได้แก่ กลุ่มศึกษาธรรม สระบุรี ที่ได้ศึกษาเรื่อง "ตายดี" อย่างเป็นระบบระเบียบดังนี้

คำว่า "ตายดี" เป็นศัพท์ทางวิชาการที่มีความหมายลึก หมายถึง การตายด้วยจิตที่รับรู้ความตายด้วยสติปัญญา มีสติสัมปชัญญะเต็มที่ ตายด้วยจิตที่อยู่เหนือความตายคือปราศจากความรู้สึกกระวนกระวาย กระเสือกกระสน ขลาดกลัวต่อความตาย ห่วงกังวลต่าง ๆ ด้วยความอยากจะตายเร็ว ๆ เพื่อที่จะได้ไปเสียจากความทุกข์ทรมาน จากความเจ็บปวด จากการหมดเปลืองค่ารักษาอันเป็นภาระแก่ลูกหลาน เป็นต้น[20]

ธรรมชาติของจิต เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอกได้ จิตที่มีปัญญาและไม่มีปัญญานั้นมีการรับรู้ต่างกัน เหตุการณ์ทั้งหลายจะดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ แล้วแต่คุณภาพของจิตที่รับรู้ จิตสามารถรับรู้สิ่งที่มากระทบได้ 3 ลักษณะ คือ

1. รับรู้อย่างระบบประสาทสัมผัสธรรมดา เช่นรับรู้ว่านี่เป็นความเจ็บปวด นี่เปรี้ยว นี่เค็ม นี่หวาน นี่เย็น นี่ร้อน เป็นต้น ในชั้นประสาทสัมผัสธรรมดา

2. รับรู้ในระดับ ดี-ชั่ว มีค่า-ไม่มีค่า ตามสังคมบัญญัติไว้ว่าอย่างนี้ดี อย่างนี้ชั่ว เช่นคนสองคนยืนด่ากัน จิตก็รับรู้ว่าพฤติกรรมอย่างนั้นไม่ดี เป็นการรับรู้ชั้นศีลธรรมทั่ว ๆ ไป

3. รับรู้ในระดับ สุข-ทุกข์ ยึดมั่น-ไม่ยึดมั่น เมื่อมีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็เกิดอารมณ์รัก โกรธ เกลียด ลังเลสงสัย ห่วงกังวล ไปตามชนิดของสิ่งที่มากระทบนั้น ๆ เช่น กระทบสิ่ง

---

[20]พระดุษฎี เมธงกุโร บรรณาธิการ, มรณสติ : พุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา, (กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2530), หน้า 72.

ที่น่ารักก็ชอบอยากได้ อยากเอา อยากเป็น กระทบกับสิ่งที่ไม่น่ารักก็ไม่ชอบ ไม่อยากได้อยากทำลาย อยากตีให้ตาย กระทบกับสิ่งที่ยังไม่แน่ใจว่าจะเป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือไม่น่ายินดีก็เกิดความลังเลวางใจไม่ถูกว่าอยากได้หรือไม่อยากจะได้ ชอบหรือไม่ชอบ อารมณ์ทั้งหลายที่ทำให้จิตหวั่นไหวจากสิ่งที่มากระทบนี่แหละเป็นความทุกข์ ในที่นี้เน้นเฉพาะจิตที่ได้สัมผัสกับความตาย "ความตายเป็นของฉัน" แท้จริง "ฉัน" มิได้มีอยู่ก่อน ความรู้สึกว่าฉันกำลังจะตายเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อเราคิดขึ้นมา ถ้าพิจารณาให้ลึกแล้วจะเห็นว่าร่างกายนี้เป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ คือ เกิด แก่ เจ็บและตาย

ถ้าจิตรับรู้ได้ถูกต้องว่าร่างกายนี้เป็นธรรมชาติ ความตายเป็นการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่เข้าไปยึดถือว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน ฉันกำลังจะตายก็ไม่มีความทุกข์ทรมานด้านจิตใจ ไม่มีความรู้สึกทุรนทุรายกลัวตาย ห่วงกังวล จิตจึงไม่หวั่นไหวไปตามสภาพของร่างกาย ผู้นั้นก็จะตายด้วยจิตที่สงบเย็น เรียกว่า "ตายดี"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย