

สวัสดิ์ความตาย บาย บาย ความเกิด

By Dr.Handy Inthisan

คำพูดประโยคข้างบนนี้ไม่ใช่เขียนขึ้นเพราะความกึกคะนองมือ หรือ ว่าเป็นไปตามอารมณ์เท่านั้น แต่ถ้าเรามาทำความเข้าใจจริงๆ และลองปฏิบัติดู จะเห็นว่าได้ประโยชน์จริงๆ และเมื่อถึงคราวที่จะต้องเผชิญหน้ากับพญามัจจุราช เราก็จะได้ยิ้มออก และ กล่าวทักทาย ว่า “สวัสดิ์ (ครับ) ความตาย”

เรื่องสวัสดิ์ความตายนี้ไม่ใช่เท่านั้นแต่ถ้าเราเอามาปฏิบัติได้จริงๆ เดียว ในชีวิตประจำวันคนเราประสบมีอีกหลายคนที่ยังทำใจไม่ได้ในเรื่องสอน หรือเทศน์ให้ฟังอยู่เสมอว่า

เป็นของแน่นอน ที่ทุกคนจะต้องเผชิญ” แต่เมื่อถึงเวลาจริงๆ แล้วเราก็กังทำใจไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ารู้ว่าตัวเองจะตาย นีมีอะไรก็ให้หมดไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง ไม่เสียดายเลย เขาบอกให้ทำอะไรก็ทำหมด เพราะต้องการที่แลกเอาชีวิตไว้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อมด หมอผี หมอดู หรือผู้มีญาณวิเศษ(ทั้งปลอมบ้างจริงบ้าง) มาบอกเล่า หรือเดาคาคะเนเอา ว่าจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้จึงจะรอด ก็ยอมเขาหมด ทั้งนี้เพราะอะไรล่ะ ก็เพราะ “ความกลัวตาย” นั่นเอง

เรื่องที่พูดกันเล่น ๆ เป็นสำนวนจริงๆ ก็คงจะเป็นประโยชน์มากที่ปัญหาเรื่องความเป็นความตายนี้มาก “ความตาย” ถึงแม้ว่าพระท่านจะ “ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตาย



ปัญหาที่เราต้องเผชิญคือ “ความตาย” ทำอย่างไรจึงจะเผชิญกับความตายด้วยความไม่กระสับกระส่าย ภาวะวุ่นวาย และมีจิตสงบในขณะที่กำลังจะตาย สามารถยิ้มได้ในขณะที่จะสิ้นลมหายใจเฮือกสุดท้าย และไม่ทุกข์ทรมานมาก

โดยทั่ว ๆ ไปคนเราไม่ต้องการที่จะพูดถึงความตายกันหรอก เพราะถือว่าเป็นอัปมงคล ถ้าใครพูดถึง หรือยกขึ้นมาพูดในวงสนทนาก็จะพาลทำให้พวกเขาไม่ชอบฟัง และมีความรู้สึกอึดอัดใจ แต่ถ้าพูดเรื่องสนุกสนานเพลิดเพลินเกี่ยวกับงานเฉลิมฉลองรื่นเริงบันเทิงใจแล้วจะทำให้ทุกคนชอบ เพราะทำให้มีชีวิตชีวา ไม่ห่อเหี่ยวเศร้าหมอง และมีความเชื่อว่าถ้าพูดเรื่อง “ความตาย” ในมงคลก็จะทำให้เจ้าภาพได้รับความไม่เป็นสิริมงคลไปด้วย ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด ถ้าจะว่าตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้ว ความเป็นมงคล หรือ อัปมงคล ไม่ได้อยู่ที่คำพูด แต่ว่าอยู่ที่การกระทำต่างหาก และให้พิจารณาสภาพตามความเป็นจริง ในเรื่องของความตายนี้ เราเริ่มเดินเข้าหาหลุมฝังศพ ตั้งแต่วันที่เราก่อเกิด คือชีวิตเข้าใกล้ความตายเข้าไปทุก ๆ วัน



ถ้าเราพิจารณาถึงชีวิตเราแบบนี้ทุก ๆ วัน ก็จะทำให้เกิดความไม่ประมาทมัวเมา และหลงในเพศ ในวัย ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่เราปรารถนาและที่ได้มาแล้วรักใคร่ หวงแหน จนเกิดกิเลสในการแย่งชิงและฆ่า ฟันกันอยู่ในทุกวันนี้ก็เพราะเรื่องเหล่านี้เอง ตามหลักคำสอนในทาง

พระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธองค์ท่านให้พิจารณาถึงความตาย เป็นมรณานุสติ คือให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ไม่ใช่ห้ามไม่ให้พูดเรื่องความตายกลัวว่าจะเป็นอัมภมฺกตามที่เรามีความเชื่อผิด ๆ อยู่ทุกวันนี้ พระพุทธองค์ทรงย้ำให้บรรดาสาวกได้พิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้า และ หายใจออก ขนาดนั้นเรายังเผลอสติหลงยึดติดในรูปขันธ์ จนก่อความทุกข์ความเดือดร้อนตามมา



ถ้าเราตั้งสติพิจารณาความตายอย่าง สม่าเสมอแล้วจะทำให้เกิดธรรมสังเวช ซึ่งจะเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้เราพยายามสร้างสม คุณงามความดี หรือพยายามประพฤติปฏิบัติ ให้ถึงที่สุดทุกข้อให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือไม่ก็เข้าถึงการปลงศพเมื่อมีเหตุการณ์ พลัดพรากหรือสูญเสียชีวิตกับเรา อย่าง

เหตุการณ์ธรณีวิบัติเกิดคลื่นยักษ์สึนามิกวาดเอาชีวิตและทรัพย์สินผู้คนลงทะเลไป เป็น โศก นาฏกรรมครั้งใหญ่ที่เกิดกับประเทศไทย และประเทศเพื่อนบ้าน บางคนสูญเสียชีวิตที่เรารัก โดยจาก ไปอย่างไม่มีวันกลับทั้งครอบครัว บางคนสิ้นเนื้อประดาตัว ธุรกิจเป็นพัน เป็นหมื่นล้านจมหายไป กับคลื่นยักษ์ต่อหน้าต่อตา จากความเป็นเศรษฐี นักธุรกิจพันล้าน ก็กลับกลายเป็นยากได้เพียงชั่ว ชั่วมคิน ที่กล่าวมานี้เพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไรก็ได้เพราะทุกสิ่ง ทุกอย่างเป็นของไม่แน่นอน



ที่นี่เมื่อความสูญเสียเหล่านี้เกิดขึ้นกับเรา จะทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์มาก หรือบางคนอาจจะเป็นบ้าเสียสติไปเลยก็มี เพราะไม่เคยคิดว่าจะเกิด และไม่เคยทำใจเพื่อไว้ก่อน พอมาเจอกับตัวเองจริงๆ ก็รับไม่ได้ สิ่งเดียวที่จะทำได้ ก็คือ **“ทำใจ”** คือฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของ

ชีวิตเป็นอารมณ์ คือทำบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน ถ้าไม่เกิดกับเราก็แล้วไป แต่ถ้ามันเกิดกับเราก็พอที่จะบรรเทาความเศร้าโศกสลดลงได้ และคิดได้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตในที่สุด **ควรทำความคุ้นเคยกับความตายไว้ก่อน**

วันหนึ่งเมื่อฉันจะตาย จะต้องตายด้วยรอยยิ้มบนใบหน้าให้ได้ จะตายอย่างสงบ จะต้อนรับความตายด้วยความยินดีเหมือนกับการต้อนรับเพื่อนที่จากไปนานแสนนานแล้วเขากลับมาเยี่ยมเรา และสามารถกล่าวทักทายเขาด้วยความสนิทใจ **“สวัสดิ์ ความตาย”**

เมื่อถึงเวลานั้นจริงๆ ๆ คุณจะพูดได้ไหมล่ะ ? ไปกันเถอะความตาย ฉันรอคุณอยู่ คุณคงจะรอฉันนานแล้วสินะ ฉันไม่กลัวคุณหรอก เพราะว่าคุณคือเพื่อนที่แสนดีของฉันที่จากกันไปนานแล้ว บัดนี้เราจะไปด้วยกัน ฉันมั่นใจที่จะไปกับคุณทุกหนทุกแห่ง เพราะฉันได้เตรียมใจไว้นานแล้ว... ไปกันเถอะ..จับมือฉันไว้ให้แน่น แล้วฉันจะจากโลกนี้ไปด้วยใบหน้าที่เป็นรอยยิ้ม..



ลาก่อน...สังขารขันธุ์ ที่เป็นรังแห่งโรค เป็นของสกปรกโสโครก ซึ่งมีแต่ของเน่าเสียไหลเข้าอยู่ และไหลออกอยู่เป็นนิรันดร์ ต้องเสียเวลาไปกับเธอ คอยทำความสะอาด คอยเช็ด คอยล้าง คอยประคับประคอง สังขารขันธุ์นี้ไม่ให้แตกสลาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องหายามารักษา เวลาหิวก็ต้องหา

อาหารมากิน บำรุงธาตุขันธุ์นี้ให้ดี ...นี่แหละคือ ความทุกข์ที่เกิดจากการบริหารขันธุ์ ที่พระพุทธองค์ และพระอรหันต์ทั้งหลายได้สอนเอาไว้แล้วว่า **“ภราตา หเว ปญจกฺขณฺฐา แปลว่า สังขาร เป็นของหนักเคี้ยว”** คือ พยายามสอนเรื่องความทุกข์อันเกิดจากการบริหารขันธุ์นี้ หาเลี้ยงชีวิตร่างกายนี้ ตั้งแต่เกิดจนถึงวันสุดท้ายของลมหายใจ บางคนแก่ชรามากแล้วยังไม่รู้เลยว่าความสุขที่แท้จริงของชีวิตมันอยู่ที่ไหน..เกิดมาทำไม ? เกิดมาเพื่ออะไร..? ก็ยังไม่รู้ชัด ก็ต้องมาตายจากโลกนี้ไปพร้อมกับความสังสัย และความไม่แน่ใจในสัมปรายภพ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะอวิชชาแท้ ๆ



มันทุกข์ขนาดนี้..คนเรายังไม่ยอมตายอีก ไม่อยากสละร่างกายที่โสโครก อันเป็นรังแห่งโรคนี้ สกปรกรกรุงรัง ประกอบด้วยกองทุกข์น้อยใหญ่ เพราะความกลัว เป็นตัววิชา ห่อหุ้มจิตใจอยู่ ไม่สามารถมองเห็นสภาพตามความเป็นจริงได้.. เพราะวัน ๆ มัวเอาใจใส่แต่ร่างกายภายนอก พยายามบำรุงรักษา ประคบประหงม สรรหาอาหารชั้นเยี่ยม หายาบำรุงชั้นยอด หาเครื่องประทีนพิวมาขัดสีฉวีวรรณ อาบน้ำแร่ แช่น้ำนม เพื่อให้ร่างกายภายนอกสวยงามเปล่งปลั่งเป็นที่ดึงดูดใจ แล้วก็พากันหลงไหลเข้าไปยึดติด นี่คือตัวเราว่าสิ่งนี้ของเรา ..ต้องอยู่กับเราไปนาน ๆ พยายามทุกวิถีทางที่จะรักษามันไว้ ในสภาพเดิมให้

นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ซึ่งเป็นการฝืนธรรมชาติโดยแท้

ส่วนด้านจิตใจละ...เราเคยให้ความสนใจขนาดนี้หรือไม่...อะไรคืออาหารใจ อะไรคือยาบำรุงจิตใจ และอะไรคือเครื่องประดับประดาใจที่จะมีความสุขที่ถาวร ไม่ใช่ความสุขจอมปลอมที่คอยพอกพูนกิเลสให้มากขึ้นเหมือนกับความเข้าใจผิดที่คนในสังคมกำลังหลงไหลกันอยู่ขณะนี้

หยุดสักนิดคิดสักหน่อย...มาให้ความสนใจกับการบำรุงรักษาจิตใจ ให้มีความสุขคล้ายคลึงกับการบำรุงและให้อาหารกายกันเถอะ..จิตใจเราต้องการความสงบ ปราศจากกิเลสเครื่องรบกวน ต้องหาเวลาทำให้จิตใจสงบนิ่งเป็นจิตวิเวกจริง ๆ การที่เราหาเรื่องบันเทิงเริงรมย์ซึ่งมีความเชื่อว่าเป็นการพักผ่อนทางด้านจิตใจนั้น เป็นได้เพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น และไม่ใช่ว่าเป็นการพักผ่อนทางด้านจิตใจอย่างแท้จริง เป็นแค่เปลี่ยนอารมณ์เท่านั้น



การนั่งสมาธิภาวนา คือการพักผ่อนทางด้านจิตใจอย่างแท้จริง เมื่อจิตที่หยุดนิ่งไม่วิ่งวุ่น ก็จะเป็นจิตที่มีพลัง เป็นจิตที่มีความเข้มแข็งพร้อมที่จะทำงานด้วยความคล่องแคล่ว การเจริญสมาธิภาวนา เป็นการให้อาหารใจที่ถูกต้อง ความสงบแห่งจิตคือยาบำรุงชั้นยอดไม่ต้องเสียเงินไปหาซื้อและไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เพียงแต่เราหาเวลา

ให้กับตัวเองบ้าง หยุดเรื่องคนอื่นไว้ก่อนอุทิศเวลาให้กับตัวเองจริง ๆ แล้วเราจะได้ประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่

อย่าเพลินกับการทำงานจนลืมตัวเอง...ทำแต่งงาน ...หาแต่เงินเพื่อคนอื่นทั้งนั้น บำรุงเลี้ยงแต่คนอื่นไม่ว่าจะเป็นลูกสุดที่รัก สามี หรือ ภรรยาที่สุดหวงแหน น้อยคนนักที่จะนึกถึงตัวเอง...เรารักตัวเอง ไม่ใช่เห็นแก่ตัว หันมามองตัวเองบ้าง พิจารณาความตายเป็นอารมณ์แล้วเราจะไม่หลงมัวเมา ประมาทขาดสติ จนหลงลืมตาย..ไม่มีโอกาสได้ยิ้มให้กับความตายเลย..ก่อนที่จะจากโลกนี้ไป สวรรค์ความตาย....บาย บาย สังขารชั้นที่นำรังเกียจ.

สะท้อนธรรมโดย อตุลจารี (จากหลังเขาหิมาลัย)

