

U

รณสติในสังคมร่วมสมัย: กรณีศึกษาบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล

Mindfulness of Death in Contemporary Society: A Case Study of Phra Paisal Visalo's Articles about Death

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุบันท์ ภักกานนท์
- สาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร
- คณะมนุษยศาสตร์และประยุกต์ศิลป์
- มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- .
- **Assistant Professor Sunan Phakkhaphanon**
- Department of Thai Language for Communication
- School of Humanities and Applied Arts
- University of the Thai Chamber of Commerce
- E-mail: sunan__cha@utcc.ac.th

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนไป คนในสังคมสมัยก่อนเรียนรู้เรื่องของความตายอย่างใกล้ชิด ผ่านวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตาย แต่ในสังคมปัจจุบันการเรียนรู้เรื่องของความตายในลักษณะนี้ได้เลือนหายไป จึงมีนักคิด นักวิชาการ ทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส รวมถึงองค์กรต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในการเชื่อมโยงคนในสังคมกับ “ความตาย” โดยเน้นเรื่อง “มรณสติ” ซึ่ง พระไพศาล วิสาโล เป็นผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล ทั้งที่สืบเนื่องมาจากการแสดงธรรมในงานศพ และการเขียนเพื่อระลึกถึงผู้วายชนม์ โดยใช้ชีวิตและความตายเป็นบทเรียน “มรณสติ” แก่คนในสังคมร่วมสมัย สรุปได้ว่า “มรณสติ” เป็นเครื่องมือที่กระตุ้นเตือนให้คนเราเห็นความสำคัญของการ “ตายดี” ที่สัมพันธ์กับการ “อยู่ดี” โดยการเข้าใจและยอมรับว่าความตายเป็นสังขารของชีวิต ความตายเป็นเครื่องเตือนสติให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทั้งยังทำให้คนเราเห็นคุณค่าของการสร้างคุณความดีให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่า

ของการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนและจรรโลงจิตใจให้เป็นสุข รู้จักปล่อยวางใจให้คลายจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งนอกกายและตัวตน ซึ่งจะส่งผลให้คนเราสามารถเผชิญกับความผันแปรไม่แน่นอนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต โดยเฉพาะ “ความตาย” ด้วยใจที่สงบ

คำสำคัญ: มรณสติ ความตาย ผู้วายชนม์

Abstract

Social change has affected people's way of life in many ways. In the past, people learned first hand about death through their way of life, traditions and mourning rituals. However, in present day society, this way of learning about death tends to be diminishing. Thus, more and more thinkers and academicians, both Buddhist monks and laymen, have tried to connect people to death by focusing on the contemplation of death. Phra Paisal Visalo is one of the prominent figures who plays a key role in trying to connect people to the contemplation of death. In this article, the author investigated the articles about death written by Phra Paisal Visalo. These articles can be part of the sermons given at funerals or memoirs dedicated to the dead persons based on life and death. They are intended as lessons of contemplation of death to people living in a contemporary society. It can be concluded that the contemplation or mindfulness of death can be used as a tool to remind people of the importance of how “dying well” relates to “living well”. The contemplation of death will lead people to their understanding and acceptance of death as the truth of life. Death will remind people to lead their lives cautiously and make them realize the value of goodness, for both their own sake and others'. The contemplation of death will also make people realize the value of moral conduct and Dharma practice. They will learn from death how to let themselves go on and face changes that can happen in their lives, and especially anticipate death with calmness.

Keywords: Mindfulness of Death, Death, Dead Person

บทนำ

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับสิ่งเสพลิงบริโภคและเทคโนโลยีที่ทันสมัย คนในสังคมจึงต่าง “แข่งขัน” เพื่อให้ได้มาซึ่งเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจและความสำเร็จทางโลก จนส่งผลให้คนจำนวนไม่น้อยขาดโอกาสในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชีวิตตนเองและผู้อื่น ขาดโอกาสรักาศิลปฏิบัติธรรม อันเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยกล่อมเกลาคิดใจให้สงบเย็น พร้อมเผชิญกับชีวิตที่ดำรงอยู่บนความไม่แน่นอน โดยเฉพาะ “ความตาย” ซึ่งไม่มีใครสามารถล่วงรู้ล่วงหน้า ดังที่ “...พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สิ่งที่อยู่ล่วงหน้าไม่ได้ 5 อย่าง คือ ไม่รู้จะตายด้วยเหตุใด ที่ไหน อย่างไร ด้วยอายุเท่าไร และตายแล้วจะไปไหน ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เราไม่สามารถจะเลือกได้...” (พระไพศาล วิสาโล, 2552: 19-20)

สภาพสังคมที่เปลี่ยนไปส่งผลให้การเรียนรู้เรื่อง “ความตาย” ของคนในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในสังคมสมัยก่อน ครอบครัวและคนในชุมชนมีโอกาสเรียนรู้เรื่อง “ความตาย” อย่างใกล้ชิด ผ่านวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตาย ดังที่ อรรถศรี งามวิทยาพงศ์ (2556) กล่าวไว้ว่า

...การที่ครอบครัวอยู่ร่วมกันหลายช่วงอายุ การเปลี่ยนแปลงของกายสังขาร การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้อย่างใกล้ชิดต่อเนื่อง โดยเฉพาะธรรมเนียมการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุ การตั้งศพ - เก็บศพที่บ้าน เพื่อให้ความตาย - คนตายเป็นสังฆธรรมดา ประเพณีพิธีกรรมของการตายเป็นเครื่องมือสำคัญของการส่งผ่าน “สังฆธรรมแห่งการตาย” ให้แก่ผู้อยู่ใกล้ชิดได้เรียนรู้... โดยเฉพาะธรรมเนียมการเก็บศพแล้วเปิดโลงก่อนเผา เพื่อให้ญาติพี่น้องคลายความเศร้าโศก

เพราะสภาพเปลี่ยนแปลงเป็นน่าเกลียดน่ากลัว เกิดความปลงสังเวชตัดอาลัยในรูปร่าง รำลึกถึงแต่คุณงามความดีของผู้ล่วงลับ การเรียนรู้นี้มิได้เกิดขึ้นเฉพาะในครอบครัวผู้ตายเท่านั้น หากยังเป็นบทเรียนมรณานุสติแก่คนทั้งชุมชนด้วย...และในขั้นตอนสุดท้ายคือการเผาศพ ก็เป็นโอกาสให้คนในชุมชนทั้งหมดมาร่วมกันเฝ้าดูการสิ้นสุดแห่งรูปร่างที่มีอาจพกวาลิ่งใดไปได้ เกิดการปล่อยวางความโลภ ความโกรธ และความหลง ประเพณีเกี่ยวกับความตายจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้ดีขึ้นอย่างสำคัญ

ในขณะที่วิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตายของคนในสมัยก่อนส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการเรียนรู้และเข้าใจเรื่อง “ความตาย” อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง จนตระหนักว่า ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อชีวิตจบสิ้นลงคงเหลือแต่คุณความดีให้ผู้ที่ยังอยู่ระลึกถึง อีกทั้งความเข้าใจใน “สังฆธรรมแห่งการตาย” ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคมสมัยก่อนให้ดีขึ้นอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม “สังคมสมัยใหม่ได้ทำให้สาระของประเพณีพิธีกรรม ซึ่งทำหน้าที่ส่งผ่านค่านิยมความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับความตายเลือนหายไป ชีวิตสมัยใหม่จึงอยู่กับแบบไม่มีกระบวนการเรียนรู้ทั้งในระดับชีวิตและระดับสังคม ทุกวันนี้ผู้คนไปงานศพตามมารยาทมากกว่าอย่างอื่น คนยุคใหม่จึงมีชีวิตอยู่โดยลืมนึกไปว่าตัวเองต้องตาย...” (อรรถศรี งามวิทยาพงศ์, 2556)

เมื่อคนในสังคมปัจจุบันขาดโอกาสที่จะเรียนรู้และเข้าใจเรื่อง “ความตาย” อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องผ่านวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตายเช่นเดียวกับคนในสังคมสมัยก่อน

จึงส่งผลให้ความตายกลายเป็นสิ่งน่ากลัว ในปัจจุบัน จึงได้มีนักคิด นักวิชาการ ทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส รวมถึงองค์กรต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ ความคิด รวมถึงแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ โดยเน้นให้เห็นความสำคัญในเรื่อง “มรณสติ” เพื่อให้คนในสังคมปัจจุบันเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจ และยอมรับความตายที่จะต้องมาถึงอย่าง “ไม่กลัวตาย” โดยมีการเผยแพร่ทั้งในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์ การบันทึกลงเทป คาสเซ็ทและแผ่นซีดี การเผยแพร่ในเว็บไซต์ต่าง ๆ ตลอดจนการเผยแพร่ในรูปแบบของการบรรยาย การเสวนาในสถานที่และโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งการจัดทำโครงการต่าง ๆ เพื่อบูรณาการความรู้ความเข้าใจเรื่องความตาย โดยเน้นสร้างกระบวนการที่เป็นรูปธรรมในการเรียนรู้

“มรณสติ” ในบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล ซึ่งปัจจุบันเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ) ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เป็นบุคคลหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ ความคิด รวมถึงแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ ดังจะเห็นได้ว่า “...ท่านเป็นวิทยากรให้การฝึกอบรม ‘เผชิญความตายอย่างสงบ’ มามากมายหลายต่อหลายครั้ง และหนังสือธรรมะของท่านหลายเล่มก็ชวนให้เราพิจารณาความตาย ซึ่งในที่สุดแล้วได้ทำให้เราเข้าใจว่า เราควรมีชีวิตอยู่ด้วยท่าทีอย่างไร” (พระไพศาล วิสาโล My Belief: Good Death, 2556)

บทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล เป็นงานเขียนอีกประเภทหนึ่งที่ “ชวนให้เรา

พิจารณาความตาย” โดยงานเขียนดังกล่าวเผยแพร่อยู่ในหัวเรื่อง “บทความเกี่ยวกับบุคคล” เว็บไซต์ http://www.visalo.org/article/Col_Person.htm ในจำนวนบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ทั้งสิ้น 19 เรื่อง มีบทความจำนวน 8 เรื่องที่น่าสนใจ ซึ่งพระไพศาล วิสาโล ได้เขียนบอกเล่าเรื่องราวชีวิตและความตายของผู้วายชนม์ ทั้งที่สืบเนื่องมาจากการแสดงธรรมในงานศพ และการเขียนเพื่อระลึกถึงผู้วายชนม์ โดยใช้ความตายเป็นบทเรียน “มรณสติ” แก่คนในสังคมร่วมสมัย

บทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ดังกล่าวมีความน่าสนใจที่จะนำมาศึกษาเป็นกรณีตัวอย่าง เนื่องจากการเชื่อมโยงชีวิตและความตายของผู้วายชนม์เพื่อเป็น “มรณสติ” แก่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งล้วนเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด หรือผูกพันกับผู้วายชนม์ในลักษณะต่าง ๆ ในกรณีนี้ “ความตาย” จึงยังคง “สาระ” อันเป็นแก่นสารของชีวิต แม้วิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตายในสังคมปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลงไปแล้วก็ตาม

การจะศึกษา “มรณสติ” ในบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล ให้เกิดความรู้อย่างเข้าใจ และตระหนักในความสำคัญของ “ความตาย” ผู้อ่านควรได้เข้าใจความหมายของคำว่า “มรณสติ” ซึ่งนักปราชญ์ในวงการพระพุทธศาสนาของไทย ได้ให้ความหมายไว้อย่างสอดคล้องกัน ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2556: 295) ได้ให้ความหมายคำว่า “มรณสติ” ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่าหมายถึง “ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนชวายนบำเพ็ญกิจและทำความดี (ข้อ 7 ในอนุสสติ 10)”

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2548: 89) กล่าวว่า **“มรณสติ”** คือ “การระลึกถึงความตาย ด้วยสติปัญญาอันถูกต้องดีงาม เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทแล้วทำในสิ่งที่ควรทำอันเป็นไปด้วย ศีลธรรมดีงาม”

ส่วน พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) (ม.ป.ป.: 151) ได้กล่าวถึงความหมายของ **“มรณสติ”** ว่าหมายถึง “การระลึกถึงความตายด้วยความไม่ประมาท ไม่เพเลอลืม แล้วทำชีวิตให้มีค่า มีราคา และเป็นเครื่องช่วยเตือนสติให้ตั้งอยู่กับความดีงาม ถูกต้องเสมอ”

พระไพศาล วิสาโล ได้แสดงความหมายของ **“มรณสติ”** ในลักษณะดังกล่าวไว้ในบทความเกี่ยวกับ ผู้วายชนม์ทั้ง 8 เรื่อง โดยเชื่อมโยงเรื่องราวชีวิต และความตายของผู้วายชนม์มาสู่บทเรียน **“มรณสติ”** อันเป็นการนำความรู้ทางพุทธธรรมมาอธิบายขยายความให้เห็นได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม ซึ่งน่าจะ ทำให้คนในสังคมร่วมสมัยเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่อง **“มรณสติ”** ได้ง่ายขึ้น โดยผู้เขียนจะศึกษา บทความทั้ง 8 เรื่องตามลำดับ ดังนี้

1. มรณสติกา (ท่านผู้หญิงพูนศุข พนมยงค์)
2. ความตายมาเตือนใจไม่ให้ประมาท (สุรพันธ์ สายประดิษฐ์)
3. ความดีที่พึงสติดกลางใจ (อาจารย์เครือมาศ วุฒิมารณ์ หรืออาจารย์ตัง)
4. น้อมใจใฝ่ธรรมเพื่อท่านสุพจน์ (พระสุพจน์ สุวโจ)
5. สุจิตรา สุดเดี๋ยวไกร
6. สุภาพร พงศ์พฤกษ์
7. ธรรมิกชนของคนร่วมสมัย (วนิดา ต้นติ วิทยาพิทักษ์ หรือ “มด”)
8. พระใบฎีกาสัทธัน วชิรญาณโณ ในความทรงจำ

ในจำนวนบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ทั้ง 8 เรื่อง พระไพศาล วิสาโล ได้เชื่อมโยงชีวิตและความตายของผู้วายชนม์มาสู่เรื่องของ **“มรณสติ”** ไว้อย่างเด่นชัดในบทความเรื่อง **“มรณสติกา”** และ **“ความตายมาเตือนใจไม่ให้ประมาท”** ดังรายละเอียดต่อไปนี้

บทความเรื่อง **“มรณสติกา”** เป็นบทความที่สืบเนื่องจากการแสดงธรรมในงานศพท่านผู้หญิงพูนศุข พนมยงค์ ซึ่ง พระไพศาล วิสาโล (2556ค) ได้เชื่อมโยง **“ความตาย”** มาสู่ความเข้าใจในสังขารของชีวิต ความว่า

อย่างไรก็ดี ตามประเพณีของชาวพุทธ การบำเพ็ญกุศลในงานศพนั้นนอกจากมุ่งประโยชน์แก่ผู้วายชนม์แล้ว ยังมุ่งให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่ยังอยู่ด้วย นั่นคือ การเตือนใจให้ทุกคนระลึกถึงสังขารของชีวิตที่ไม่มีผู้ใดหนีพ้นได้แก่ความจริงที่ว่าเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ และตาย สังขารดังกล่าวได้ปรากฏแก่เราทุกคนในที่นี่โดยมีสรีระของท่านผู้หญิงเป็นเครื่องแสดง...

แม้ความตายเป็นสังขารของชีวิตที่ไม่มีผู้ใดหนีพ้น แต่ พระไพศาล วิสาโล ก็ได้ชี้ให้เห็นสภาพความเป็นจริงของคนในสังคมปัจจุบันที่น้อยคนนักจะระลึกถึงความตายของตนอย่างจริงจัง จึงส่งผลให้ ไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับมือกับความตาย ดังข้อความที่ว่า

...แต่น้อยคนที่ให้เวลากับการครุ่นคำนึงถึงความตายของตนอย่างจริงจัง การพูดถึงความตายของตนมักถือกันว่าเป็นเรื่องอัปมงคล ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงมีชีวิตอยู่ราวกับลืมตาย หรือหลงคิดว่าตนเองจะไม่ตาย ไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับมือกับความตาย ดังนั้น เมื่อความ

ตายเข้ามาประชิดตัว จึงทุกข์ทรมาน หวาดวิตก คิดแต่จะหาทางหนี แต่เมื่อหนีไม่พ้น จึงสิ้นลม ด้วยความทรมานทรมาย ซึ่งในทางพุทธศาสนา ถือว่าส่งผลถึงทุกข์ได้

พระไพศาล วิสาโล ชี้ให้เห็นผลเสียอันจะเกิดขึ้นแก่บุคคลที่ไม่มีเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับมือกับความตาย ซึ่งจะทำให้ตายอย่างไม่สงบ อันส่งผลถึงทุกข์ได้ คำว่า “**ทุกข์**” ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556: 134) ให้ความหมายไว้ว่า “คติไม่ดี, ทางดำเนินที่ไม่ดีมีความเดือดร้อน, ที่ไปเกิดอันชั่ว หรือที่ไปเกิดของผู้ที่ทำกรรมชั่ว, แดนกำเนิดที่ไม่ดี มากไปด้วยความทุกข์ มี 3 ได้แก่ นรก ดิรัจฉาน เปรต” จึงยิ่งทำให้เห็นว่า การตายอย่างไม่พร้อมที่จะตาย นอกจากจะส่งผลในด้านลบแก่ผู้ใกล้ตายในโลกปัจจุบันแล้ว ยังส่งผลต่อการไปเกิดในภพภูมิใหม่ตามคติความเชื่อทางพุทธศาสนาอีกด้วย

พระไพศาล วิสาโล ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความตายไว้ว่า “แท้จริงแล้วความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว สิ่งที่น่ากลัวมากกว่าคือความกลัวตายต่างหาก... สาเหตุที่เรากลัวความตายก็เพราะเราไม่รู้จักความตายดีพอ ความตายนั่นแม้จะเป็นวิฤทธิที่น่าความแตกดับมาสู่ชีวิต แต่ในเวลาเดียวกันก็สามารถเป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณได้...” และ พระไพศาล วิสาโล ได้อ้างอิงคำกล่าวของพระธรรมโกศาจารย์ หรือท่านพุทธทาสภิกขุ เพื่อแสดงให้เห็นว่า ความตายเป็น “**นาทีทอง**” ของชีวิต ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณ และสามารถเป็นเครื่องนำทางให้คนเราผ่านพ้นความตายไปได้ด้วยดี

ด้วยเหตุนี้ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงกล่าวว่า ช่วงขณะที่กำลังจะตายนั่นเป็น “นาทีทอง” ของชีวิต เราทุกคนสามารถใช้ความตายให้เกิด

ประโยชน์ในทางจิตวิญญาณได้ แม้จะไม่ถึงขั้นบรรลุนิรมิตเป็นอริยบุคคล แต่ก็อาจอาศัยความตายเป็นเครื่องกระตุ้นใจให้ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่มีใช้สวาระของชีวิตหรือที่เคยเป็นภาระแก่จิตใจ ทำให้จิตใจเข้าถึงความสงบโปร่งเบา ขณะเดียวกันก็หันเข้าหาธรรมจนพบแสงสว่างของชีวิตอันเป็นเครื่องนำทางให้ผ่านพ้นความตายไปได้โดยสวัสดิ์

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า คนเราจะสามารถเผชิญความตายด้วยใจสงบได้นั้นต้องหมั่นเจริญมรณสติอยู่เสมอ ๆ กล่าวคือ

...การพิจารณาว่าความตายจะต้องบังเกิดขึ้นกับตนอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะร่ำรวย ยิ่งใหญ่ ทรงอำนาจเพียงใด ในที่สุดก็ต้องตาย แต่ในความแน่นอนเที่ยงแท้ของความตายนั่น ก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนว่า ความตายจะมาถึงตนเมื่อใด อาจจะเป็นสิบปีข้างหน้า ปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ หรือแม้แต่คืนนี้ก็ได้ ไม่มีผู้ใดเลยที่ล่วงรู้ได้ ดังมีภาษิตธิเบตกล่าวว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้ได้ว่าอะไรจะมาก่อน”

พระไพศาล วิสาโล จึงเห็นว่า การเจริญมรณสติ จะช่วยให้คนเราตระหนักว่า “...เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด ดังนั้น ในขณะที่ยังมีเวลาและสุขภาพดีอยู่ จึงต้องเร่งทำภารกิจที่สำคัญและมีความหมายต่อชีวิตให้แล้วเสร็จ ไม่ว่าจะการบำเพ็ญคุณงามความดี การฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ตลอดจนการทำหน้าที่ต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเรา...”

การเจริญมรณสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่นอกจากจะทำให้คนเรา “**ไม่กลัวตาย**” แล้ว ยังทำให้คนเราตระหนักว่าความตายจะมาถึงเราเมื่อไรก็ได้ ความตายจึงช่วยกระตุ้นเตือนให้คนเรามีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท โดยการใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด

ในการทำภารกิจต่าง ๆ ที่มีความหมาย มีคุณค่า และมีความดีงามต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น ซึ่ง พระไพศาล วิสาโล ได้เน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับความตายเพื่อเป็นเครื่องเตือนสติคนในสังคมปัจจุบันไว้อีกว่า “...ถ้าหากเราต้องการ “ตายดี” ก็ต้องมีชีวิตที่ดีงาม กล่าวคือ สร้างสมคุณงามความดีหรือบุญกุศล ถึงพร้อมด้วยประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน...” นอกจากนี้ ยังชี้ให้เห็นความสำคัญของการเจริญภาวนาเป็นนิจ ซึ่งหมายถึง “การฝึกฝนใจให้บังเกิดความสงบและความสว่าง รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต จนไม่เผลอเป็นทุกข์เพราะความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต”

พระไพศาล วิสาโล แสดงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามความหมายดังกล่าว ผ่านเรื่องราวชีวิตของท่านผู้หญิงพูนศุข พนมยงค์ ไว้ในตอนท้ายของบทความเพื่อเป็น **“มรณสติ”** แก่ผู้ที่ยังอยู่ ความว่า

...ท่านยังเป็นแบบอย่างของผู้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม มีน้อยคนที่จะประสบความผันผวนปรวนแปรอย่างรุนแรงมากเท่ากับท่าน...ท่านไม่เพียงยืนหยัดมั่นคงในธรรมด้วยเชื่อมั่นว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ในที่สุดท่านยังสามารถรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่พลอยกระเทือนไปกับสิ่งที่มากระทบ ทั้งนี้ เพราะท่านเข้าใจในสังขารของชีวิตว่า ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน จึงสามารถปล่อยวางและปลดปล่อยได้ ทั้งไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ใด และไม่ถือเอาเหตุร้ายในอดีตมาเป็นอารมณ์รบกวนใจ ท่านจึงมีชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบสุข และเมื่อละจากโลกนี้ไปก็ไม่อาลัยในสิ่งใด รวมทั้งไม่ปรารถนาเกียรติยศใด ๆ ทั้งสิ้น แม้สถานะของท่านจะคู่ควรกับเกียรติยศอันสูงส่งก็ตาม บทความเรื่อง **“ความตายมาเตือนใจไม่ให้**

ประมาท” เป็นบทความที่สืบเนื่องมาจากการแสดงธรรมในงานศพของคุณสุรพันธ์ สายประดิษฐ์ ซึ่ง พระไพศาล วิสาโล (2554) ได้ชี้ให้เห็นว่า หากคนเราเข้าใจในสังขารของชีวิตก็ควรให้ความสำคัญกับเรื่องของการวางใจให้ถูกต้อง หรือการรู้จักปล่อยวาง

...เมื่อใดที่เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตายไป เช่นนี้ เราก็จะวางใจได้อย่างถูกต้อง วางใจอย่างไร ในแง่นี้มีพุทธพจน์ตรัสเป็นภาษาบาลีที่เราคุ้นเคยกันดี ที่ขึ้นต้นว่า “อนิจจา วัตเตสังขารา” อันเป็นบทพิจารณาบังสุกุล แปลเป็นไทยว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง” ภาชิตนี้เป็นข้อเตือนใจให้เรา รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง คือ ไม่ยึดติดถือมั่นว่ามันจะอยู่คงที่ไปตลอด และไม่ยึดติดถือมั่นว่ามันจะต้องเป็นไปตามใจเรา หากไม่แล้วเราก็จะเป็นทุกข์เมื่อประสบกับความผันแปรพลัดพราก

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวางใจให้ถูกต้อง เมื่อต้องประสบกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิต โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับ **“ความตาย”** ความว่า

การวางใจให้ถูกต้องจะทำให้เราสามารถเผชิญกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิตได้ ไม่ว่าจะมาในลักษณะใดก็ตาม...เราก็สามารถวางใจเป็นปกติได้ เมื่อประสบกับความสูญเสีย ก็ยังสามารถเป็นสุขได้ท่ามกลางโลกที่ผันผวนแปรปรวนเป็นนิจ โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ชาวโลกหวั่นหวาด คือความตาย ไม่ว่าจะความตายของคนที่เรารักหรือความตายของตัวเองก็ตาม

นอกจาก พระไพศาล วิสาโล จะมุ่งเน้นให้คนในสังคมร่วมสมัยเห็นความสำคัญของการวางใจให้ถูกต้อง เพื่อพร้อมเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตแล้ว ยังได้กล่าวถึงปัจเจกโอรสของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำประโยชน์ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” การยกพุทธภาษิตตอนนี้มาประกอบการแสดงธรรมก็เพื่อให้คนเราตระหนักว่า การวางใจให้ถูกต้อง หรือการปล่อยวางตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องกระทำความควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ดังที่พระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ว่า

...ถ้าเรายอมรับหรือตระหนักว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา หากปล่อยวางอย่างเดียว โดยไม่ชวนชวยทำสิ่งที่ควรทำ อย่างนี้เรียกว่า ทำจิตแต่ไม่ทำกิจ อันนี้เป็นคำของท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ตามหลักการของพุทธศาสนา เมื่อตระหนักว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง ทำที่ที่ถูกต้องคือ นอกจากการทำจิตแล้ว ต้องทำกิจหรือทำกรงานด้วย นั่นคือ ปล่อยวางแต่ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่เร่งทำสิ่งที่สมควรทำในขณะที่ยังมีสุขภาพดี มีลมหายใจอยู่ อย่างนี้เรียกว่าตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

พระไพศาล วิสาโล ได้เชื่อมโยงการแสดงธรรมที่มีสาระสำคัญในเรื่องของการวางใจให้ถูกต้อง และการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มาสู่เรื่องราวชีวิตของผู้ป่วยชนม์ที่ได้ให้ความสำคัญกับหลักธรรมทั้ง 2 ประการ เพื่อเป็นข้อคิดแก่คนในสังคมร่วมสมัย ความว่า

ในแง่นี้ คุณสุรพันธ์ เป็นแบบอย่างที่ดี กล่าวคือมีการเตรียมตัวและใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทมาพอสมควร ดังนั้น เมื่อท่านรู้ว่าเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย ก็ทำใจยอมรับความจริงได้ ไม่ได้ยึดติดถือนั่นว่าสังขารร่างกายนี้จะต้องดีไปตลอดหรือล้มป่วยไม่ได้ คนเราเมื่อยอมรับข่าวร้ายได้ก็สามารถวางใจให้เป็นปกติ ไม่เป็นทุกข์ และเมื่อท่านป่วยหนัก รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นตามมา นอกจากวางใจได้แล้วยังมีการเตรียมพร้อมเป็นอย่างดี ท่านได้เตรียมการหลายอย่าง เช่น มีการทำบันทึกถึงญาติมิตรว่าจะปฏิเสธการรักษาที่มีแต่จะสร้างความทุกข์ทรมานเพียงเพื่อยืดชีวิตไปโดยไม่อาจทำประโยชน์ใด ๆ ได้ ขณะเดียวกันก็มีการฝึกใจไว้น้อย ดังนั้น เมื่อทุกขเวทนาเบียดเบียนอย่างหนักในระยะท้าย ๆ ท่านจึงไม่ปริปากบ่นหรือแสดงอาการให้เห็นว่าเป็นทุกข์แสนสาหัส หากยอมรับความเจ็บปวดนั้นได้ ราวกับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

บทความเกี่ยวกับผู้ป่วยชนม์อีก 6 เรื่อง เป็นบทความที่พระไพศาล วิสาโล ได้แทรกพุทธธรรมเรื่อง “มรณสติ” ไว้ในการบอกเล่าเรื่องราวชีวิตอันมีคุณค่าของแต่ละบุคคล แม้ไม่โดดเด่นเท่ากับบทความทั้งสองเรื่องทีกล่าวมาแล้ว แต่ก็มีสาระสำคัญอันเป็นบทเรียน “มรณสติ” ที่คนในสังคมร่วมสมัยจะได้ประโยชน์จากการอ่านบทความทั้ง 6 เรื่อง ดังนี้

บทความเรื่อง “ความดีที่พึงสถิตกลางใจ” เป็นบทความที่ พระไพศาล วิสาโล (2556) เขียนจากการแสดงธรรมในงานศพของอาจารย์เครือมาศ วุฒิการณ์ หรืออาจารย์ตัง โดยเน้นบอกเล่าเรื่องราวชีวิตที่ดีงาม อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้ “ศาสนธรรม” ในการดำเนินชีวิต ดังความที่ว่า

...แต่อาตมาเชื่อว่าศาสนธรรมของอาจารย์ตั้งซึ่งแยกไม่ออกจากความเป็นลัทธิธรรมนั้น ไม่ใช่เป็นแค่เรื่องของคุณธรรมหรือจริยธรรมเท่านั้น แต่ยิ่งลึกไปกว่านั้นคือลงไปถึงเรื่องโลกุตตรธรรม อันได้แก่ การทำให้เป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนแปรปรวนของชีวิต รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในโลกธรรม อาทิ ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง รวมถึงความคิด และความเป็นตัวตน ที่พระเรียกว่า อตตะ ศาสนธรรมดังกล่าวทำให้อาจารย์ตั้งยิ้มแย้มได้เสมอ สามารถปล่อยวาง เสียสละ และให้อภัยได้จนหลายคนแปลกใจ

พระไพศาล วิสาโล ได้สรุปเรื่องราวชีวิตและความตายของอาจารย์ศรีธรรมาศ วุฒิกุล ผู้ใช้ **“ศาสนธรรม”** ในการดำเนินชีวิตจนสามารถรักษาจิตให้เป็นสุข และสามารถเผชิญกับ **“ความตาย”** อย่างสงบ มาเป็นบทเรียน **“มรณสติ”** แก่คนในสังคมร่วมสมัย ความว่า

...เราได้รู้สึกว้าหวาดที่ได้รู้จักอาจารย์ตั้ง โชคดีที่ได้มีอาจารย์ตั้งเป็นเพื่อน เป็นญาติพี่น้อง โชคดีแม้กระทั่งเมื่ออาจารย์ตั้งได้จากไป เราก็ยังได้เรียนรู้ถึงอาการจากไปของอาจารย์ตั้ง ซึ่งน่าจะมีคุณค่าต่อชีวิตเราด้วย เพราะในที่สุดเราก็จะต้องจากไปเช่นเดียวกับอาจารย์ตั้ง แต่เราจะสามารถจากไปด้วยความสงบ ไม่หวั่นกลัวต่อความตายได้หรือไม่ ตรงนี้เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราสามารถเรียนรู้ได้จากอาจารย์ตั้งด้วยเช่นกัน

บทความเรื่อง **“น้อมใจใฝ่ธรรมเพื่อท่านสุพจน์”** เป็นบทความที่เขียนจากการแสดงธรรมในงานศพของพระสุพจน์ สุวโจ ที่มรณภาพอย่างกะทันหันจากการถูกทำร้าย พระไพศาล วิสาโล (2556ก) เชื่อมโยง

ความเชื่อมั่นในอานิสงส์แห่งความดีที่พระสุพจน์ สุวโจ ได้กระทำในขณะที่มีชีวิตอยู่มาสู่ความเชื่อที่ว่าพระสุพจน์ สุวโจ น่าจะปล่อยวางใจให้ตายอย่างสงบได้ โดยอ้างอิงกับเหตุการณ์ที่เด็กหญิงคนหนึ่งถูกคนโรจจิตทำร้ายจนเสียชีวิต แม่ของเด็กหญิงได้บันทึกเหตุการณ์นั้นไว้ และได้บรรยายถึงเวทิตาของเด็กหญิงก่อนที่จะสิ้นลมว่า

ไม่มีความเจ็บปวดปรากฏในดวงตาของเธอ มีก็แต่ความประหลาดใจ แม้เมื่อสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปความรู้สึกนั้นยังคงปรากฏบนใบหน้าของเธอ ในขณะที่ดวงตาของเธอชุ่มมัวมากขึ้น...ครั้งหนึ่งเราเคยมีภาพเขียนของเธอ สายตาของเธอในภาพเป็นแบบเดียวกัน ดวงตานั้นเปิดกว้าง ทว่าไม่ใช่ความหวาดหวั่น ดูเหมือนจะไร้เดียงสา เป็นความปล่อยวางอย่างไร้เดียงสา ในท่ามกลางกองเลือดและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การได้เห็นสายตาคู่นั้นช่วยให้คนเป็นแม่อย่างฉันเบาใจลงได้บ้าง”

พระไพศาล วิสาโล เทียบโยงเหตุการณ์ดังกล่าวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับพระสุพจน์ สุวโจ เพื่อให้คนในสังคมร่วมสมัยเชื่อมั่นในการ **“ตายดี”** ที่เป็นผลมาจากการ **“ปฏิบัติดี”** ว่า

...เมื่อได้อ่านบันทึกของคุณแม่ผู้นี้แล้ว อาตมาก็หวังและก็เชื่อว่าท่านสุพจน์ น่าจะได้ผ่านเหตุการณ์ในขณะสุดท้ายของชีวิตคล้าย ๆ กับเด็กหญิงคนนี้ โดยเฉพาะท่านสุพจน์เป็นผู้บำเพ็ญธรรมมานานกว่าสิบปี ก็เชื่อว่าท่านน่าจะประคองสติและความสงบใจเอาไว้ได้ในวาระสุดท้ายของชีวิต...

พระไพศาล วิสาโล ได้สรุปเรื่องราวจากชีวิตของพระสุพจน์ สุวโจ เป็นข้อเตือนใจให้ผู้ที่ยังอยู่หมั่นเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมเสมอกับ

ทุกเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิต

อย่างไรก็ตาม กรณีท่านสุพจน์ก็ทำให้เราต้องใคร่ครวญอย่างจริงจังว่า หากเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นกับเรา เราจะทำอย่างไร โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันอะไร ๆ ก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งนั้นไม่เลือกว่าพระหรือโยม ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่เราจะต้องเตรียมใจให้พร้อมเสมอกับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเรา โดยเฉพาะการเจริญมรณสติอยู่เป็นประจำ

พระไพศาล วิสาโล (2556ข) เขียนบทความเรื่อง “**สุจิตรา สุดเดี่ยวไกร**” เพื่อระลึกถึงความดีงามและการเสียสละในฐานะเจ้าหน้าที่โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคม (คอส.) อย่างไรก็ตาม “**ความตาย**” ของคุณสุจิตรา สุดเดี่ยวไกร ก็เป็นบทเรียน “**มรณสติ**” ให้คนในสังคมร่วมสมัยได้ตระหนักว่า การไม่ยอมรับความตายย่อมจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจครั้งสำคัญในชีวิต

น่าเสียดายที่คุณสุจิตรา มีเวลาสร้างความดีงามในโลกนี้ได้ไม่นาน หลังจากที่เสียสละให้แก่ผู้อื่นมาโดยตลอด ในช่วงสุดท้ายของชีวิต เธอต้องประสบกับความทุกข์ครั้งสำคัญในชีวิต ซึ่งยากที่ใครจะช่วยได้นอกจากตัวเธอเอง ไม่ว่าจะชะนะอุปสรรคต่าง ๆ มาได้มากมายเพียงใด แต่สิ่งที่ยากแก่การเอาชนะเป็นอย่างยิ่งก็คือการเอาชนะทุกข์ภัยในตนเอง โดยเฉพาะความทุกข์จากการคุกคามของพญามัจจุราช...

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ความตายนั้นหนักกลัวไม่ ความคิดของเราเกี่ยวกับความตายต่างหากที่น่าสะพรึงกลัว” ที่เป็นดังนี้ “เป็นเพราะการดิ้นรนที่จะไขว่คว้ายึดครองโลกที่เรารู้จักและตัวตนที่เราเข้าใจ ให้เป็นของเราตลอดไป เราจึงไม่อาจทำใจรับความตายได้ และยังดิ้นรนต่อสู้พลักลไสความตาย

ให้ห่างตัวเราเท่าไร ความตายก็ยิ่งน่ากลัวและก่อทุกข์แก่เรามากเท่านั้น...” ความตายของคุณสุจิตราสุดเดี่ยวไกร จึงเป็นบทเรียน “**มรณสติ**” ให้คนในสังคมร่วมสมัยเห็นความสำคัญของการเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตายและรู้จักการ “**ปล่อยวาง**” เมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง

...การจากไปของคุณสุจิตรา ก่อนวัยอันควร ก็เป็นสิ่งตอกย้ำให้เราตระหนักว่า ความตายนั้นสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลาและทุกวัย ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตายทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเพียรพยายามทั้งชีวิตเพื่อสร้างสรรคสิ่งดีงาม หรือไขว่คว้าหาประโยชน์ตนเพียงใด แต่เมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง สิ่งที่ทำมามีอย่างเดี่ยวเท่านั้น คือ ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เคยยึดถือ ละวางสิ่งอันเป็นที่รัก คลายความห่วงใยในผู้ที่เคยผูกพัน และที่สำคัญคือปล่อยใจให้ “**ตัวตน**” ของเราคืนสู่สภาวะเดิมแท้ที่ไม่เคยมีตัวตน

พระไพศาล วิสาโล ได้เชื่อมโยงชีวิตและความตายของคุณสุจิตรา สุดเดี่ยวไกร มาสู่บทเรียน “**มรณสติ**” เพื่อย้ำเตือนคนในสังคมร่วมสมัยให้เห็นความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่นอกเหนือจากการ “**ทำกิจ**” ที่ดีงามแล้วต้อง “**ทำจิต**” เพื่อจรรโลงรักษาใจให้เตรียมพร้อมรับทุกข์ภัยและความตายทุกขณะ และเพื่อจะ “**ไม่พลาด**” โอกาสบรรลุถึงอิสรภาพอันปลอดโปร่งโล่งสงบ ความว่า

ชีวิตในช่วงสุดท้ายของคุณสุจิตรา หากจะมีความหมายอย่างสำคัญยิ่งต่อเรา ก็ตรงที่ย้ำเตือนว่าการ “**ทำกิจ**” เพื่อจรรโลงรักษาความดีงามในสังคม เป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กับการ “**ทำจิต**” เพื่อจรรโลงรักษาใจของเราให้เป็นสุข และเพื่อ

เผชิญกับทุกซั๊กที่จะมาถึงในอนาคต นี่แหละคือสิ่งทำทนายอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของผู้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม การทำให้เตรียมพร้อมรับความตาย และทุกซั๊กทุกขณะมิใช่เรื่องง่ายเลย แต่หากเราไม่สนใจกระทำวาระสุดท้ายในชีวิตของเราจะกลับกลายเป็นสิ่งที่มั่งแมงบีบคั้นเราเอง แทนที่จะเป็นโอกาสบรรลุดังอิสรภาพอันปลอดโปร่งโล่งสงบบ

พระไพศาล วิสาโล (2546) เขียนบทความเรื่อง **“สุภาพร พงศ์พฤกษ์”** เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตและความตายเป็นบทเรียน **“มรณสติ”** แก่คนในสังคมร่วมสมัย คุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง แต่ก่อนที่จะเสียชีวิตได้ใช้ **“มะเร็ง”** เป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ที่จะดูแลจิตใจ และที่สำคัญ คือ การระลึกถึงความตายเพื่อเตือนใจไม่ให้ประมาท ความว่า

สุภาพรตระหนักดีว่ามะเร็งกายนั้นไม่อันตรายเท่ากับมะเร็งใจ ตลอด 11 ปีที่ผ่านมาเธอจึงให้ความสำคัญกับการป้องกันมะเร็งใจ ยิ่งกว่ามะเร็งกายก็ว่าได้ โดยเฉพาะในช่วงสี่ปีหลัง เธอเอาใจใส่มากขึ้นกับการผ่อนคลายจิตใจ เท่าทันความโกรธ ซื่นชมความดีงามของผู้คนและสิ่งรอบตัว รวมทั้งเรียนรู้การปล่อยวาง ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ และที่สำคัญ ก็คือ การรำลึกถึงความตายเพื่อเตือนใจไม่ให้ประมาท มรณสติเป็นธรรมะที่ช่วยให้เธอปล่อยวางอะไรต่ออะไรได้มาก...

พระไพศาล วิสาโล ได้บรรยายให้เห็นอย่างชัดเจนเกี่ยวกับวาระสุดท้ายของชีวิตคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ที่แม้ต้องทุกข์ทรมานทางกาย แต่กลับสามารถ **“ปล่อยวางใจ”** ให้คลายความยึดติดถือมั่นในตัวตน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการฝึกฝนใจและ

การใช้ **“มรณสติ”** เป็นเครื่องนำทางชีวิต

เมื่อความตายใกล้เข้ามา ทุกขเวทนาแรงกล้าจนต้องอาศัยมอร์ฟิน ขณะเดียวกันการหายใจก็ติดขัดจนต้องพึ่งออกซิเจนจากถัง แต่ดูเหมือนจิตใจของเธอจะเบาขึ้นเรื่อย ๆ สวนทางกับอาการทางกาย เธอได้ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ไปเป็นลำดับ เริ่มจากสิ่งนอกตัว เข้ามาจนถึงเรื่องในตัว ปล่อยวางความรู้สึกติดค้างใจที่เคยมีกับบางคน ปล่อยวางความห่วงกังวลต่าง ๆ สุดท้ายก็มาถึงโลภะ โทสะ และโมหะ ในสัปดาห์สุดท้ายเธอรู้สึกโลภะและโทสะได้เบาบางลงไปมาก คงมีแต่โมหะ นั่นคือความติดยึดในตัวตน ถึงตอนนั้นแม้จะพูดไม่ค่อยได้แล้ว แต่ก็สนใจสดับฟังคำแนะนำในการปล่อยวางตัวตน...

เธอหมดความรู้สึกตัวไปในสองวันสุดท้าย แต่ระหว่างนั้นบทสวดมนต์ คำบรรยายธรรม และเสียงระฆังซึ่งกังวานเป็นระยะ ยังกล่อมเกล้าจิตใจของเธอเช่นเคย ไม่ต่างจากตอนที่เธอยังมีสติรู้ตัวอยู่ เมื่อวาระสุดท้ายของเธอมาถึงสุภาพรก็จากไปอย่างเบา สงบ เป็นการจากไปไม่ต่างจากใบไม้ที่เธอเคยพรรณนาไว้ว่า “คงตัวล้อเล่นสายลม พลิกไหวร่างใบหน้าหลังแจ่มใสเบิกบานก่อนทิ้งร่างใบจากชั่วคราว”

พระไพศาล วิสาโล สรุปบทเรียนจากความตายของคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ไว้เป็นข้อคิดในเชิงคำถาม เพื่อกระตุ้นเตือนใจให้คนในสังคมร่วมสมัยได้พิจารณาให้เห็นถึง **“แก่นแท้”** ของชีวิตและความตายที่มีคุณค่า ความว่า

...การจากไปของเธออาจหมายถึงความพ่ายแพ้ของผู้ป่วยมะเร็งอีกหลายคน แต่สำหรับสุภาพรนั้นไม่ใช่บทเรียนสำคัญที่พึงสรุปจากชะตา

กรรมของเธอ สิ่งสำคัญกว่านั้นที่ควรเป็น บทเรียนสำหรับทุกคน ก็คือ ตายเพราะมะเร็ง หรือไม่ ไม่สำคัญเท่ากับการตายอย่างสงบ ถึงที่สุดแล้วจะจากไปเพราะเหตุใดก็ไม่สำคัญ เท่ากับว่า มีชีวิตอยู่อย่างไรและพร้อมเผชิญ ความตายอย่างมีสติแค่ไหน นี่ต่างหากคือ บทเรียนสำคัญที่สุดจากชีวิตช่วงสุดท้าย ของเธอ

บทความเรื่อง **“ธรรมิกชนของคนร่วมสมัย”** เป็นบทความที่ พระไพศาล วิสาโล (2556ข) เขียนขึ้น เพื่อระลึกถึงวนิดา ต้นตติวิทยาพิทักษ์ หรือ “มด” ผู้อุทิศ ตนเพื่อผู้ยากไร้ แม้ว่าจะต้องประสบกับความพ่ายแพ้ ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ “มด” ก็เลือกที่จะยืนอยู่บนความ ถูกต้อง พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวยกย่องไว้ว่า

มदनับเป็นบุคคลพิเศษที่ทำได้ยากอย่างยิ่ง เธอ เลือกที่จะยืนอยู่บนความถูกต้อง แม้ว่าจะต้อง ประสบกับความพ่ายแพ้ครั้งแล้วครั้งเล่า แถม ยังถูกใส่ร้ายป้ายสีอย่างน่าเกลียดก็ตาม ที่เธอ ทำเช่นนี้ได้ก็เพราะเธอคิดถึงตัวเองน้อยมาก นั่นเอง อุตตาหรือความยึดติดในตัวตนจึง เบาลาง...เมื่อใดก็ตามที่อุตตาหรือความติดยึด ในตัวตนเบาลาง การเป็นผู้ชนะหรือผู้สำเร็จ ก็มีความหมายน้อยมาก สิ่งที่สำคัญเหนืออื่นใด คือความถูกต้องหรือธรรมะนั้นนั่นเอง

“มด” ต่อบุญและอุทิศตัวเพื่อผู้ยากไร้มากกว่า 30 ปี ก่อนที่จะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง พระไพศาล วิสาโล เชื่อมโยงความตายของ “มด” เป็นบทเรียน **“มรณ-สติ”** แก่คนในสังคมร่วมสมัย เพื่อให้ตระหนักว่า คน เราควรดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าก่อนความตาย อันเป็นลัทธิธรรมของชีวิตจะมาถึง

การสิ้นชีวิตเพราะโรคมะเร็ง ในสายตาของคน ทั่วไป ก็คือ การพ่ายแพ้อีกครั้งหนึ่งของมด

ที่ซ้ารอยความพ่ายแพ้อีกมากมายก่อนหน้านั้น แต่สำหรับชาวพุทธ ความตายมิใช่การพ่ายแพ้ เพราะนี่คือธรรมดาของชีวิต การดำรงชีวิต ก่อนตายต่างหากที่สำคัญกว่า มดเป็นผู้ที่ใช้ชีวิต อย่างทรงคุณค่า เป็นแบบอย่างแห่งการเอาชนะ ความเห็นแก่ตัว...

บทความเรื่อง **“พระใบฎีกาสุทัศน์ วชิรญาณโณ ในความทรงจำ”** เป็นบทความที่ พระไพศาล วิสาโล (2556ข) เขียนขึ้นเพื่อบอกเล่าเรื่องราวชีวิตและ ความดีงามของ พระใบฎีกาสุทัศน์ วชิรญาณโณ ซึ่ง พระไพศาล วิสาโล สรุปไว้ว่า “...ถ้าเทียบกับพระ หัวเมืองทั้งหลายแล้ว ท่านสุทัศน์นับว่าโดดเด่นเพราะ นอกจากจะเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาและรู้เท่าทันสังคมแล้ว ท่านยังอุทิศตัวให้กับพระศาสนาและชุมชนอย่าง ไม่คิดจะเอาดีในทางลาภสักการะหรือสมณศักดิ์”

พระไพศาล วิสาโล ได้เชื่อมโยงความตายของ พระใบฎีกาสุทัศน์ วชิรญาณโณ เพื่อเป็นบทเรียน **“มรณ-สติ”** แก่คนในสังคมร่วมสมัย ให้ตระหนักถึงความ ไม่เที่ยงของชีวิต จึงควรใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

ท่านสุทัศน์จากไปอย่างปัจจุบันทันด่วน ยากที่ จะทำใจตั้งรับได้ทัน เพราะท่านยังหนุ่ม ไม่น่า มีโรคอาพาธใด ๆ มาพรากท่านไปอย่างรวดเร็ว ขนาดนั้น แต่ความตายมักจู่โจมอย่างที่เราคาดไม่ถึงเสมอ การมรณภาพของท่านสุทัศน์เป็น เครื่องกระตุ้นเตือนเราอย่างชัดเจนว่า ความ ตายนั้นสามารถมาถึงตัวเราได้ตลอดเวลา ไม่เลือก วันและวัย จึงไม่ควรที่เราจะประมาท หากจะ ต้องเตรียมตัวให้พร้อมเสมอ ถ้ายังไม่พร้อม ก็ควรชวนช่วยเร่งทำสิ่งสำคัญเป็นอันดับแรก ๆ ก่อน ไม่พึงผัดผ่อนหรือปล่อยเวลาให้หมด เปลืองไปกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ซึ่งให้ความ สุขเพียงชั่วครั้งชั่วคราว

บทสรุป

จากการศึกษาบทความเกี่ยวกับผู้วายชนม์ของ พระไพศาล วิสาโล ที่เชื่อมโยงชีวิตและความตายมาสู่บทเรียน “มรณสติ” แก่คนในสังคมร่วมสมัย สรุปได้ว่า “มรณสติ” เป็นเครื่องมือที่กระตุ้นเตือนให้คนเราเห็นความสำคัญของการ “ตายดี” ที่สัมพันธ์กับการ “อยู่ดี” โดยการเข้าใจและยอมรับว่าความตายเป็นัจฉกรรมของชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยง คนเราจึงไม่ควรหวาดกลัวต่อความตาย แต่ควรใช้ความตายเป็นเครื่องเตือนสติให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยหมั่นสร้างคุณความดีให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตตนเอง และผู้อื่น หมั่นรักษาศีล ปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนและจรรโลงจิตใจให้เป็นสุข รู้จักปล่อยวางใจให้คลายจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งนอกกายและตัวตน ซึ่งจะส่งผลให้คนเราสามารถเผชิญกับความผันแปรไม่แน่นอนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต โดยเฉพาะ “ความตาย” ด้วยใจที่สงบได้

“มรณสติ” จากบทเรียนชีวิตและความตายของผู้วายชนม์ดังกล่าว สอดคล้องกับความหมายของคำว่า “มรณสติ” ที่นักปราชญ์ในวงการพระพุทธศาสนาของไทยได้กล่าวไว้ และสอดคล้องกับข้อความที่ พระไพศาล วิสาโล (2552: 33-34) เขียนไว้ในหนังสือ “มรณสติ” ว่า “มรณสติ ในพระพุทธศาสนาจะต้องมีสองส่วนเสมอ เพียงแค่การระลึกถึงความตายอย่างเดียว ยังไม่ใช่มรณสติที่สมบูรณ์ จะต้องโยงมาสู่การปฏิบัติ หรือใช้ความจริงของชีวิตนั้นเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ ทั้งทำความดีและฝึกใจให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง”

การเข้าใจและตระหนักในความสำคัญ of “มรณสติ” จะช่วยให้คนในสังคมปัจจุบันที่ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยใหม่ สามารถเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับทุกเหตุการณ์

ที่จะเกิดขึ้น รวมถึง “ความตาย” อันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

บรรณานุกรม

- Ngarmwittayapong, Orasri. 2013, October 1. **Death Arrangement** [Online]. Available: http://www.buddhadasa.in.th/html/articles/in__mem/death__arrangement.html (in Thai).
- อรศรี งามวิทยาพงศ์. 1 ตุลาคม 2556. **จัดระเบียบความตาย** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.buddhadasa.in.th/html/articles/in__mem/death__arrangement.html
- Phra Paisal Visalo. 2003, December 1. **Supaporn Pongpruk** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person23Supaporn.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 1 ธันวาคม 2546. **สุภาพรพงศ์พฤกษ์** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person23Supaporn.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2009. **Mindfulness of Death**. Samutprakan: Kanlayanatam. (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 2552. **มรณสติ**. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.
- Phra Paisal Visalo. 2011, August 3. **Death Reminds Us Not To Be Careless** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person34SSyePradit.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 3 สิงหาคม 2554. ความตายมาเตือนใจไม่ให้ประมาท [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person34>

- SSyePradit.htm
- Phra Paisal Visalo. 2013a, September 13. **Accepting and Seeking Dharma for Venerable Phra Supot** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person03PhraSupoj.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ก. **น้อมใจไฝ่ธรรมเพื่อท่านสุพจน์** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person03PhraSupoj.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013b, September 13. **Buddhist Saints of Contemporary People** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person16Wanida.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ข. **ธรรมิกชนของคนร่วมสมัย** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person16Wanida.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013c, September 13. **Discussion of Mindfulness of Death** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person33Poonsuk.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ค. **มรดกสติกถา** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person33Poonsuk.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013d, September 13. **Goodness in the Heart** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person01Kuamas.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ง. **ความดีที่พึงสถิตกลางใจ** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person01Kuamas.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013e, September 13. **In Memory of Doctor Sa-nguan Nittayarumpong** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person13Sanguan.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556จ. **รำลึกถึง นพ.สงวน นิตยารัมภ์พงศ์** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person13Sanguan.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013f, September 13. **In Memory of Khun Wuttichai Thaweesaksiriphol** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person29Wuttichai.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ฉ. **รำลึกถึงคุณวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person29Wuttichai.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013g, September 13. **In Memory of Phra Bai Dika Sutat Wachirayano** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person08PhraSutat.htm> (in Thai).
- พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556ช. **พระใบฎีกาสุทัศน์ วชิรญาณโณ ในความทรงจำ** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: <http://www.visalo.org/article/person08PhraSutat.htm>
- Phra Paisal Visalo. 2013h, September 13. **Sujittra Suddiaukrai** [Online]. Available: <http://www.visalo.org/article/person22Sujittra.htm> (in Thai).

พระไพศาล วิสาโล. 13 กันยายน 2556. **สุจิตรา
สุดเดี่ยวไกร** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: [http://
www.visalo.org/article/person22Sujittra.
htm](http://www.visalo.org/article/person22Sujittra.htm)

Phra Paisal Visalo, My Belief: Good Death
[Online]. 2013, October 17. Available:
[http://www.visalo.org/article/D__krapao
Kwamchea.htm](http://www.visalo.org/article/D__krapao Kwamchea.htm) (in Thai).

พระไพศาล วิสาโล My Belief: Good Death
[ออนไลน์]. 17 ตุลาคม 2556. เข้าถึงจาก:
[http://www.visalo.org/article/D__krapao
Kwamchea.htm](http://www.visalo.org/article/D__krapao Kwamchea.htm)

Phra Phrom Kunnaporn (P.O. Payutto). 2013,
November 3. **Dictionary of Buddhism
Vocabulary** [Online]. Available: [http://
www.bia.or.th/ebook/payutto/dictionary__
of__buddhism__vocabulary__version.pdf](http://www.bia.or.th/ebook/payutto/dictionary__of__buddhism__vocabulary__version.pdf)
(in Thai).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 3 พฤศจิกายน
2556. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ศัพท์** [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: [http://www.
bia.or.th/ebook/payutto/dictionary__of__
buddhism__vocabulary__version.pdf](http://www.bia.or.th/ebook/payutto/dictionary__of__buddhism__vocabulary__version.pdf)

Phra Thamma Kosa Jarn (Buddhadasa
Bhikkhu). 2005. **Buddhadasa (18) Death.**
Bangkok: Sukkapabjai. (in Thai).

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2548. **พุทธ-
ทาสธรรม (๑๘) ความตาย**. กรุงเทพมหานคร:
สุภาพใจ.

Phra Thep Wisutthimethi (Panya natha
Bhikkhu). n.d. **The Death You Do Not
Know.** Bangkok: Thammasapa. (in Thai).

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). ม.ป.ป.
ความตายที่ท่านยังไม่รู้. กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา.



Assistant Professor Sunan Phakkhaphanon received her Master of Thai Language Degree from Silpakorn University. She is currently working in School of Humanities and Applied Arts, University of the Thai Chamber of Commerce. Her main interests are in language and language teaching. Her most recently published academic paper was Mother Songs: Contemporary Didactic Literature.