



พระพุทธบิดาทรงประชวร เสด็จไปโปรด  
กระทั้งสำเร็จพระอรหันต์แล้วนิพพาน

เมื่อเสด็จถึงกรุงกบิลพัสดุ์ได้เสด็จเข้าเยี่ยมพุทธบิดา ซึ่งมี  
พระอาการเพียบหนักแล้ว ทรงแสดงธรรมโปรดพุทธบิดาด้วยเรื่อง  
ความเป็นอนิจจังของสังขารปฐมสมโพธิบันทึกพระธรรมเทศนาของ  
พระพุทธเจ้าครั้งนี้ไว้ตอนหนึ่งว่า "ดูกรบิดา อันว่าชีวิตแห่งมนุษย์  
ทั้งหลายนี้น้อยนักดำรงอยู่โดยพลันมิได้ยั่งยืนอยู่ช้า ครุวนาดุจ  
สายฟ้าแลบอันปรากฏมิได้นาน..." พระเจ้าสุทโธทนะซึ่งทรงสำเร็จ  
อนาคามีผลอยู่ก่อนแล้ว ได้สดับพระธรรมเทศนาตั้งแต่ต้นจนจบ  
ก็ได้สำเร็จอรหันต์ในบัดนี้ปลายแห่งพระชนม์ชีพหลังจากนั้นอีก  
๗ วันก็สิ้นพระชนม์.

พระพุทธเจ้าเสด็จทรงนำพระศพพุทธบิดา และถวายพระเพลิง  
พร้อมด้วยพระสงฆ์พระประยูรญาติชาวศากยะทั้งหมดจนเสร็จสิ้น.



อยู่ก็ลำบาก ตายก็เป็นสุข

พระธรรมปิฎก

(ประยุทธ์ ปยุตโต)

# อยู่กับสบาย ตายก็เป็นสุข

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ

**คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์**

ณ เมรุวัดไก่อติ๊ต จังหวัดสุพรรณบุรี

๒๑ เมษายน ๒๕๔๔

# อนุโมทนา

## อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-575-296-7

พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ - เมษายน ๒๕๔๔

- อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ  
คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ

๑,๐๐๐ เล่ม

## อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข.-- พิมพ์ครั้งที่ 1.--

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544.

11 หน้า

I. ชื่อเรื่อง.

ISBN 974-575-296-7

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๔๔ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พหลอากาศโลก หาริน พงสกุล

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.สุขาภิบาล ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๙๐

โทร. ๘๐๐๒๓๗๓-๔, ๘๘๙๒๘๓๐

ในวาระสำคัญแห่งงานฌาปนกิจศพ คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ ณ เมรุวัดไก่อ๊ต้อย อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ในวันเสาร์ ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๔๔ นายสุวัฒน์ วรรณະบุรณ บุตรชายของท่านผู้วายชนม์ ในนามของญาติพี่น้อง ได้แจ้งกุศลฉันทะที่จะจัดพิมพ์หนังสือ “อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข” เป็นธรรมทาน เพื่ออุทิศกุศลแก่ท่านผู้ล่วงลับ และแจกเป็นที่ระลึกตอบแทนน้ำใจของท่านผู้มาร่วมงาน เป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้อ่านวยประโยชน์สุขแก่ประชาชนกว้างขวางออกไป อาตมภาพขออนุโมทนา

การพิมพ์หนังสือแจกครั้งนี้ เป็นการอุทิศกุศลแก่บุรพการีด้วยธรรมทานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศชนะทานทั้งปวง และเป็นธรรมานุสรณ์อันควรค่าแก่การสนองน้ำใจของญาติมิตรผู้มาร่วมงาน พร้อมทั้งเป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้อ่านวยประโยชน์สุขแก่ประชาชนกว้างขวางออกไป

ขออำนาจแห่งธรรมทานกุศลจริยา ที่คณะเจ้าภาพได้บำเพ็ญด้วยกตัญญูกตเวทีตาธรรมครั้งนี้ จงอำนวยการสุขสมบัติแก่คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ มีนาคม ๒๕๔๔



**คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์**

## ประวัติย่อของคุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ

คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ เกิดเมื่อ ปีชวด พ.ศ. ๒๔๕๕ เป็นบุตรสาวคนโตของคุณพ่อปลั่ง คุณแม่ผิว แก้วปาน มีพี่น้องท้องเดียวกันอีกสองคน คือ นางทรี แก้วปาน และนายสมชาย แก้วปาน

คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ ได้สมรสกับคุณพ่อดุขฎิ (จ่วน) วรรณະบุรณ มีบุตร ธิดา ด้วยกันรวม ๙ คน เสียชีวิตไปตั้งแต่เด็กๆ ๓ คน เหลืออยู่ในปัจจุบัน ๖ คน ดังนี้-

๑. นางเจลา เข็มทอง

๒. นายชลอ วรรณະบุรณ (ถึงแก่กรรม)

๓. นายสุวัฒน์ วรรณະบุรณ

๔. นายวิชัย วรรณະบุรณ

๕. นางสมคิด สุทธาศวิน

๖. ด.ช. สุรศักดิ์ วรรณະบุรณ (ถึงแก่กรรมแต่ยังเยาว์)

๗. ด.ช. เล็ก วรรณະบุรณ (ถึงแก่กรรมแต่ยังเยาว์)

๘. นางสาว เสาวนีย์ วรรณະบุรณ

๙. นางสาว ฉวีวรรณ วรรณະบุรณ

คุณพ่อดุขฎิ วรรณະบุรณ ได้ถึงแก่กรรมไปก่อน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ คุณแม่สำเภา วรรณະบุรณ จึงดูแลครอบครัว ทำมาหากินเลี้ยงลูกๆ มาโดยลำพัง ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย อดทน

ขยันหมั่นเพียรมานะพยายาม ประกอบอาชีพทั้งทำนาและค้าขาย ด้วยความประหยัดและเก็บออมจนมีฐานะอยู่ดีกินดีครอบครัวหนึ่งสามารถอุปการะลูกหลานให้อยู่ดีมีสุข ส่งเสียให้ได้รับการศึกษาที่ดี ตามกำลังความสามารถของแต่ละคน จนสำเร็จประกอบอาชีพเลี้ยงตัวต่อไปได้ นับเป็นบุพการีผู้มีพระคุณของลูกหลานที่อาจถือเป็นแบบอย่างในสังคมได้

คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ เป็นผู้ที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อเรื่องบาปบุญ และเรื่องกรรมดี กรรมชั่วอย่างยิ่ง ให้ความเคารพนับถือต่อพระภิกษุสงฆ์เป็นอย่างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เคารพ บูชา เชื่อมั่น ต่อหลวงพ่อฟิ่ง อดีตเจ้าอาวาสวัดวรจันท์ โป้พระยา สุพรรณบุรี และต่อพระครูสุกิจวิจารณ์ (หลวงพ่ोजวน) แห่งวัดไก่อเตี้ย ศรีประจันต์ สุพรรณบุรี เป็นอย่างมาก

คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ เป็นผู้ที่มีความกตัญญูอย่างยิ่ง จะยกย่องนับถือ และตอบแทนผู้มีพระคุณผู้เคยให้ความอุปการะหรือช่วยเหลือทุกราย และเป็นผู้มีเมตตาสูงมาก จะเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่แก่เพื่อนบ้าน และเอื้ออารีย์ ห่วงใยต่อญาติมิตรเสมอ นอกจากนี้คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ ยังเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญอีกด้วย ได้เสียสละบริจาคเงิน และสิ่งของเพื่อประโยชน์สาธารณะเสมอๆ ตลอดมา เช่น บริจาคถนน ทางเดิน ร่องน้ำ ลานตากข้าว แก้วชุมชน บริจาคเงินบำรุง

สภากาชาดไทย บำรุงโรงพยาบาล บำรุงโรงเรียน บำรุงวัดต่างๆ และพระพุทธศาสนา กับบำรุงการกุศลอื่นๆ จนได้รับเหรียญกาชาดสรรเสริญ และได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบ็ญจมาภรณ์มงกุฎไทย กับเป็นที่รัก นับถือของญาติมิตรจำนวนมาก

คุณแม่สำเภาวรรณะบุรณ์เริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุประมาณ ๗๐ ปี ได้เข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ตลอดมา จนเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปี ได้เกิดอุบัติเหตุลื่นล้มในห้องน้ำ ทำให้ข้อสะโพกหัก ต้องเข้ารักษาผ่าตัดใส่ข้อสะโพกเทียมที่โรงพยาบาลธนบุรี ทำให้ต่อมาเดินไม่ค่อยสะดวก และอ่อนแอลงเพราะอายุมากขึ้นด้วย จึงย้ายจากบ้านที่ปากคลองตลาดเสียนศรีประจันต์ สุพรรณบุรี ไปอยู่พักรักษาตัวที่บ้านในกรุงเทพฯ ที่ซอยวัดเพลงวิปัสสนา (ซอย ๓๗) ถนนจรัญสนิทวงศ์ บางกอกน้อย และเพื่อความสะดวกได้ย้ายไปรับการตรวจรักษาโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลธนบุรี เพราะที่โรงพยาบาลศิริราชมีผู้ป่วยจำนวนมาก และที่จอดรถรับส่งไม่สะดวก แต่ก็รับการตรวจรักษาจากแพทย์ท่านเดิม คือ ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์ อภิชาติ วิชญาณรัตน์ เพราะท่านไปตรวจรักษาคนไข้นอกเวลาที่โรงพยาบาลธนบุรีด้วย ส่วนผู้ดูแลที่บ้านในกรุงเทพฯ ก็มี น.ส.สุดใจ ทองนิล (หลาน) กับนางอุทัย แก้วปาน (ญาติพี่น้อง) และลูกๆ ทุกคนช่วยกันดูแลเอาใจใส่อย่างดี เพราะลูกๆ หลานๆ ที่ดูแลรับใช้ เชื่อว่าการที่

ได้มีโอกาสดูแลรับใช้ผู้ที่มีพระคุณของเรา ในยามที่ท่านชราและป่วยไข้ เช่นนี้ ถือเป็นโอกาสดีของพวกเราที่จะได้ตอบแทนพระคุณท่าน มิได้ถือว่าเป็นภาระ และเชื่อว่าเป็นบุญกุศลของพวกเราด้วย จึงเต็มใจผลัดเปลี่ยนกันดูแลรับใช้ พุดคุยให้กำลังใจอย่างดีด้วยกันทุกคน ประกอบกับได้รับความกรุณาจากแพทย์หญิง ศุภวัจนี นัถนีเนตร แพทย์โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุณาไปเยี่ยมคุณแม่ลำเภา วรธนะบุรณ ที่บ้านเป็นประจำ ช่วยให้การบำบัดด้านสุขภาพ และให้ยาบำรุงสำหรับผู้สูงอายุ กับชวนพุดคุยเรื่องการบุญ การกุศล เชิญชวนร่วมกันบริจาคเงินบำเพ็ญกุศล กับพระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และวัดที่เหมาะสมอยู่เสมอๆ กับมีญาติมิตรจากสุพรรณบุรีไปเยี่ยมให้กำลังใจอยู่บ่อยๆ มิได้ขาด อีกประการหนึ่ง พวกลูกๆ ก็จะพากลับบ้านที่สุพรรณบุรี เพื่อให้ได้มีโอกาสทำบุญ และได้พบปะพุดคุยถามทุกข์สุขกับญาติมิตรเสมอๆ ทำให้คุณแม่ลำเภา วรธนะบุรณ มีอารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตใจดีมา

จนเมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๔๓ ขณะกำลังนั่งคุยกับลูกหลานที่เฝ้าดูแลรับใช้อยู่ คุณแม่ลำเภา วรธนะบุรณ ได้เกิดหมดสติขึ้นอย่างกะทันหัน ฐุกๆ ได้รับนำตัวส่งโรงพยาบาลธนบุรี แพทย์รับตัวเข้ารักษาในห้อง ไอ.ซี.ยู. ตรวจและเอกซเรย์สมองพบว่า เส้นโลหิตในสมองอุดตัน ทำให้เป็นอัมพาต แขนขวา ขาขวา ไม่มีกำลัง และพูดไม่ได้ ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อภิชาติ

วิษณุณรัตน์ ได้กรุณาไปตรวจรักษา และได้กรุณาหานายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง มาช่วยรักษาด้วยอีกท่านหนึ่ง แพทย์อธิบายว่า อาการที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมานานๆ กล่าวคือ เมื่อเป็นเบาหวานนานๆ ผนังหลอดเลือดเดิมมักจะแข็งและมีสิ่งแปลกปลอมมาเกาะตามผนังหลอดเลือด บางครั้ง ก็หลุดลอยไปอุดตันโลหิตในสมอง ทำให้เกิดอาการอัมพาตเช่นนี้ได้ รักษาอยู่ในห้อง ไอ.ซี.ยู. หนึ่งสัปดาห์ อาการทางสมองไม่ดีขึ้น แพทย์สั่งนำตัว ออกมารักษาที่ห้องพิเศษนอกห้อง ไอ.ซี.ยู. ต้องให้อาหารทางสายยางและพลิกตัวทุกสามชั่วโมง รักษาอยู่อีกสองสัปดาห์ อาการไม่ดีขึ้น ทรงอยู่อย่างเดิม นายแพทย์ผู้รักษาบอกว่า ไม่มีทางรักษาให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ได้ และแนะนำว่า ควรพากลับไปดูแลต่อที่บ้าน

จึงได้นำคุณแม่ลำเภา วรธนะบุรณ กลับไปดูแลต่อที่บ้านในซอยวัดเพลงวิปัสสนา โดยจัดหาเตียงและที่นอนลมอย่างของโรงพยาบาลใช้ ปฏิบัติตามคำแนะนำของพยาบาลและคำสั่งของแพทย์ในเรื่องการดูแล ให้ยา ให้อาหารและน้ำ เช็ดตัวทำความสะอาด และการพลิกตัวป้องกันการเกิดแผลกดทับตามเวลา อย่างไม่มีบกพร่อง ทั้งนี้ โดยท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อภิชาติ วิษณุณรัตน์ ได้กรุณาแนะนำและสั่งยาให้ กับได้รับความอนุเคราะห์จาก ท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพิมพ์ประไพ เสนิงค์ ณ อยู่ชญา จากโรงพยาบาลศิริราช กรุณา

ไปตรวจและเปลี่ยนสายอาหารและสายปัสสาวะให้คุณแม่สำเภา  
วรรณะบุรณ์ ที่บ้านทุกๆ สองสัปดาห์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่  
ผู้ที่เฝ้าดูแล กับอนุญาตให้ปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ตลอดเวลา และ  
ไปตรวจให้เมื่อมีเหตุฉุกเฉินด้วย นอกจากนี้ แพทย์หญิงศุภวัจนี  
นับถือเนตรก็ได้กรุณาไปเยี่ยมเสมอๆ และบรรดาพยาบาลเพื่อน ๆ  
ของคุณเสาวณีย์ วรรณะบุรณ์ (ลูกสาว) ก็ไปเยี่ยมบ่อยๆ ให้  
ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ในการดูแลรักษาพยาบาล  
ประการต่างๆ เป็นอย่างดี

เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๔ เวลา ๒๑ นาฬิกา ๕๕ นาที  
คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ ได้สิ้นลม จากไปโดยสงบ รวมอายุได้  
๘๙ ปี.

(ในจิต)

## กราบขอพระคุณ

เมื่อก่อนคุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ ถึงแก่กรรม ได้ตั้งศพ  
สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ ๒-๘ มกราคม ๒๕๔๔ ณ  
ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพวรวิหาร กรุงเทพฯ มีผู้มีเกียรติและ  
ญาติมิตรกรุณาไปร่วมงานสวดพระอภิธรรม ส่งพวงหรีดไป  
เคารพศพ และสมทบทุนบำเพ็ญกุศลอุทิศให้คุณแม่สำเภา  
วรรณะบุรณ์ จำนวนมาก พิธีการต่างๆ ผ่านไปอย่างเรียบร้อย  
สมเกียรติ

และการฌาปนกิจศพคุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ ณ เมรุ  
วัดไก่อตัญญ์ ศรีประจันต์ สุพรรณบุรี ในวันเสาร์ที่ ๒๑ เมษายน  
๒๕๔๔ นี้ ก็ได้รับความเมตตาจากผู้มีพระคุณหลายท่านช่วย  
อนุเคราะห์ให้การจัดงาน ดำเนินไปด้วยดี อาทิ.-

ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก วัดญาณเวศกวัน เมตตา  
อนุญาตให้พิมพ์หนังสือ เรื่อง “อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข” มอบ  
เป็นที่ระลึกแก่ผู้มาร่วมงาน

ท่านพระครูปลัดปิฎกวัฒน์ วัดญาณเวศกวัน อนุเคราะห์  
จัดต้นฉบับ ในการพิมพ์หนังสือที่ระลึก

ท่านพระครูสุกิจวิจารณ์ (หลวงพ่อบุญ) วัดไก่อตัญญ์ กรุณา  
มอบเหรียญ ให้เป็นที่ระลึกแก่ผู้มาร่วมงาน และให้คำแนะนำใน  
การจัดงานด้วย



ท่านพระครูอดุลกิจจาทร (สุวรรณ สุวณฺโณ จันทรัตน์)  
วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร แนะนำการจัดพิธีสงฆ์

ท่านพระภิกษุชยุตม์ อคฺควณฺโณ วัดโก่เตี้ย ช่วยจัดเหรียญ  
ที่ระลึก ให้คำแนะนำพิธีการและนิมนต์พระสงฆ์

คุณสวัสดิ์ สุทัศน์ และพี่น้องชาววัดโก่เตี้ย ช่วยจัดสถานที่  
และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน

พวกข้าพเจ้า บุตร ธิดา และหลานของ คุณแม่สำเภา  
วรรณะบุรณ์ ในฐานะเจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่  
กล่าวถึงข้างต้น และท่านที่เคารพทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติ มา  
ร่วมงานฌาปนกิจศพคุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ ด้วยความ  
ซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณ  
เจ้าภาพ

## โปรดร่วมอนุโมทนา

ตามที่ท่านผู้มีเกียรติ และญาติมิตร ที่เคารพได้กรุณา  
ไปร่วม พิธีสวดพระอภิธรรมศพ คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์ และ  
ได้สมทบทุนบำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์  
ผู้วายชนม์ เป็นเงินรวมกันถึง ๑๓๖,๐๐๐.- บาท

พวกข้าพเจ้า บุตร ธิดา ของคุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์  
ขอกราบขอบพระคุณ และขออนุญาต นำเงินจำนวนดังกล่าว  
บริจาคสมทบทุนมูลนิธิแพथย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
เพื่อใช้จ่ายในกิจการของมูลนิธิฯ ช่วยสงเคราะห์  
ผู้ป่วยที่ยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร ตามวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ  
อุทิศกุศลให้คุณแม่สำเภา วรรณะบุรณ์  
จึงกราบเรียนมาเพื่อท่านผู้มีเกียรติและญาติมิตร ได้  
ร่วมอนุโมทนาในการบำเพ็ญกุศลครั้งนี้

เจ้าภาพ



อยู่กับ



**อยู่กับสบาย**

**ตายก็เป็นสุข**



พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

## อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

คนเรานี้ เมื่อยังเป็นอยู่ ก็เรียกว่ามีชีวิต เมื่อชีวิตนั้น  
สิ้นไป ก็เรียกว่าตาย ชีวิตจึงคู่กันกับความตาย เรียกก่าย ๆ ว่า  
เป็นกับตาย

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความตายที่เป็นความสิ้นสุดของ  
ชีวิตนั้น เป็นเพียงปลายด้านหนึ่ง ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดจบสิ้น  
คือความตายนั่น ได้ดำเนินต่อเนื่องมาโดยเริ่มแต่จุดตั้งต้น  
จุดที่ชีวิตเริ่มต้นนั้นเรียกว่าเกิด การเริ่มต้น เป็นคู่กันกับการ  
สิ้นสุด เมื่อมองในแง่นี้ ความตายหาใช่เป็นคู่กับชีวิตไม่ แต่  
เป็นเพียงการสิ้นสุด ที่เป็นคู่กันกับการเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น  
ดังนั้น ความตายจึงต้องคู่กับความเกิด เรียกก่าย ๆ ว่า เกิดกับ  
ตาย

คนทั่วไป มักตกอยู่ในแวมองแบบที่หนึ่ง กล่าวคือ มองเห็น *ความตายคู่กับชีวิต* เมื่อนึกถึงความตาย ก็โยงเข้ามาหาชีวิต แล้วติดอยู่แค่นั้น คือนึกแค่เป็นกับตาย เมื่อความคิดมหาหยุดอยู่ที่ชีวิต นึกถึงชีวิตกับความตาย หรือเป็นกับตาย โดยยึดมั่นว่าตายตรงข้ามกับเป็น ความคิดนั้นก็จะหน่วงเหนี่ยวพัวพันและวนเวียนอยู่กับความรู้สึกในความเป็นตัวตน และนึกถึงความตายโดยสัมพันธ์กับตัวตน ด้วยอาการที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเรื่องกระทบตัวตนหรือจะสูญเสียตัวตนนั้นไป คือสั่นสะท้านเสียใจว่า เราจะตาย เราจะไม่มีชีวิต จะไม่เป็นอยู่ต่อไป

เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปเหล่านั้น เมื่อนึกถึงความตาย เห็นคนตาย หรือเผชิญกับความตาย จึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ประหวั่นพรั่นพรึง หรือไม่ก็รู้สึกสลดหดหู่ ตลอดจนเศร้าโศกแห่งเหี่ยวหัวใจ ถ้านึกถึงความตายของคนที่คุณเกลียดชังหรือเป็นศัตรู ก็รู้สึกว่าคุณคนนั้นได้สิ่งที่ต้องการ แล้วกลายเป็นเกิดความยินดี ลิงโลดใจ

คนทั่วไปคุ้นชิน และตร่องอยู่กับความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ จนกระทั่งในวัฒนธรรมบางสาย ภาษาที่ใช้ จะเ่อย่อ้างแต่คำว่าชีวิตกับความตาย โดยไม่รู้ตระหนักเลยถึงคู่ที่แท้

ของมัน คือ เกิดกับตาย เกิดกับตายนั้น ถูกกล่าวถึงอย่างแยกต่างหากกัน เป็นคนละเรื่อง ไม่ต่อเนื่องโยงถึงกัน เหมือนดังว่าไม่สัมพันธ์กัน การมองแบบนี้เปิดช่องให้แก่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้มาก ดังจะเห็นว่า เมื่อมีการเกิด ก็สนุกสนานบันเทิง เฉลิมฉลองกันเต็มที่ เมื่อมีการตาย ก็โศกเศร้าพิไรรำพันปานว่าจะตายตามไป ในท่ามกลางระหว่างนั้น ก็ดำเนินชีวิตอย่างลืมตัวมัวเมา หรือได้แต่โลดแล่นลุ่มหลงไป แกร่งแย่งเบียดเบียนกัน ไม่มีสติกำกับ ไม่ใช่ปัญญานำทางให้พอดี ต่อการที่จะเกิดประโยชน์สุขที่แท้แก่ชีวิตและสังคม

ในทางตรงข้าม ถ้ามอง *ความตายคู่กับการเกิด* ความคิดจะไม่มาติดตันอยู่ที่ตัวตน เพราะมองจากปลายหรือสุดทางด้านหนึ่งของชีวิต ข้ามเลยไปถึงปลายหรือสุดทางด้านอีกด้านหนึ่ง ชีวิตจะกลายเป็นสภาวะธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ถูกรวมองดู เหมือนเป็นของนอกตัวทั่วไป แลเห็นเป็นกระบวนการที่คับเคลื่อน ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมัน จากจุดเริ่มต้นคือเกิด ไปสู่จุดอวสานคือ ตาย ไม่ติดพันผูกยึดอยู่กับความรู้สึกในตัวตน การมองอย่างนี้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั่นเอง เปิดโอกาสแก่สติปัญญาได้มาก

กว่า จึงนำไปสู่ความเข้าใจรู้เท่าทัน มองเห็นชีวิตตามที่มันเป็นของมันเป็นของมัน อาจทำให้สลดระ ดลอดจนลอยพ้นทั้งความหวาดกลัว และความหดหู่โศกเศร้า ในคราวที่นึกถึง พบเห็น หรือแม้เผชิญหน้ากับความตาย

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาต้นอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหดหู่และหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดีงามเป็นประโยชน์ และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สอง ที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุลิขิตสุขได้โดยสมบูรณ์

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า *มรณสติ* ซึ่งมีแนววิถีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

### ในระดับที่เน้นการมองแบบที่หนึ่ง

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า

จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิด ความไม่ประมาท กระตือรือร้นเร่งทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทาง ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่าทรัพย์สินเงินทองโภคสมบัติตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพิสดาน จะได้ไม่โลกและสิ่งสมจวนเกินเหตุ หรือหวงหวงตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอยให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและหวงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้อึดใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทูรันทุราย หลง

พี่น้องในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้  
ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ทำให้  
เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมเตรียมคนเหล่านี้นั้น  
ให้รู้จักพึ่งตนเองได้

- ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอก  
เห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่อง  
กระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้นเคืองชุน ก็อาจ  
ระงับดับได้ เพราะมาได้คิดว่าจะโกรธเคืองกัน  
ไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป รัก  
กันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรม  
เป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติ  
ติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็ต้องไปตามกรรม  
เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่  
กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี  
ทำการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราว  
พบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริง ๆ ก็จะอำนวยผลดี  
พิเศษให้อีก ดังนี้

- ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึง  
กรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง  
ก็จะเกิดปิติ โสมนัส เผชิญความตายด้วยความ  
สุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย  
ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัว  
ภัยและไม่กลัวต่อความตาย

- ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะ  
ทำใจได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็น  
ของตน เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรม  
จะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเรา  
ช่วยอะไรเขาไม่ได้แต่นั้นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้า  
หรือแม้เกิดก็ระงับดับได้ ทำให้จางคลายหายไป  
โดยไว

พร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยใน  
ผู้ตายแล้ว ก็จะได้หันเหความสนใจกลับมา  
เอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า  
คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้ มีทุกข์โศกอันใด ที่  
ควรจะไปช่วยขจัดบำบัดเบา แล้วหันไปช่วยเหลือ  
อย่างน้อยก็มองกันด้วยสายตาและน้ำใจแห่ง

ความมีเมตตาปราณี เห็นซึ่งว่า คนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่ที่นี่ อีกไม่ช้าก็จะต้องจากกันไปอีก ในเวลาที่เหลืออยู่ที่นี่ ควรมาเมตตาอารี ช่วยเหลือกัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โธ เราตั้งใจไว้ แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันทัด เขาก็ฉันทัด นึกถึงอกเขาอกเราแล้วไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้อย่างนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

### ในระดับของการมองแบบที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติมีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้

เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตาย เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี่คือนิยามแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะไม่บรรเทาหรือขจัดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

๖. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลขมรณสติ ไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ประชุมเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิตและสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมด



ล้วนเกิดขึ้นดำรงอยู่แล้วก็ดับสลายจะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่หลุดลอยพันออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมองชีวิตแบบที่หนึ่ง จะมีท่าทีต่อความตาย ตามแนวแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

“ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ที่ทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นกลัวความตายที่จะมาถึง”

(พ.ชา. ๒๘/๑๐๐๐/๓๕๐)

“ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก”

(ส.ส. ๑๕/๒๐๘/๕๙)

ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบูรณ์ ในการมองชีวิตตามแบบที่สอง จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตาย ตามนัยแห่งธรรมภาษิตที่ว่า

“จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้าโศก ก็หาโศกเศร้าไม่”

(พ.อุ. ๒๕/๑๐๘/๑๔๒)

“ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจักทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น; ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เรารอท่าเวลา เหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง”

(พ.เถร. ๒๖/๓๙๖/๔๐๓)