

๔๕. กำหนดรู้มรณสติเป็นอารมณ์แห่งอนุสติ

Conducting the Contemplation on Death as Constant Mindfulness



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2016

ความสำคัญของบทความ

ธรรมเอกแห่งพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ย่อมสรุปเหลือแก่นธรรม คือ “ความไม่ประมาท-อัปมมาทะ” หมายถึง การสำรวมระวังทุกขณะจิตที่แสดงออกในทาง “กาย-วาจา-ใจ” หรือ “ทำ-พูด-คิด” นั่นเอง โดยแสดงเจตนาอันไม่เป็นการไปสร้างอกุศลกรรมให้เกิดขึ้นต่อตนและผู้อื่น ที่จะกลายเป็นการคิดประทุษร้ายและการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้ ความไม่ประมาทนั้น อาจมีบาทฐานมาจากการพิจารณาเนื่องๆ เพื่อเตือนสติถึงความตาย ที่เรียกว่า “มรณสติ” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “คนเราทุกคนเกิดมาจะต้องตาย อย่างแน่นอน” แล้วทำให้เกิดธรรมสังเวชว่า “ตัวตนของเราจะต้องตายเช่นกัน” คือ “ทุกคนย่อมความตายไม่พ้นแน่นอน” เพียงแต่อาจกำหนดเวลาแน่นอน ไม่ได้ชัดเจน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ชักนำผู้ปฏิบัติธรรมไปสู่ “ความเป็นอริยบุคคล” และในขั้นสูงสุด เรียกว่า “พระอรหันต์” อันเป็นจุดหมายสูงสุดในชีวิต ซึ่งเป็นการปฏิเสธความเป็นไปในโลกหรือโลกียภูมิทุกอย่าง เพราะเป็นเรื่องภาพลวงตา ถือเป็นความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา สภาวะธรรมทั้งอย่างล้วนเป็น “อนัตตา-สูญญตา” คือ ความว่างเปล่าปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ได้แก่ รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ [ตัณหา-ปัจจุบันเหตุ] คือ ความทะยานอยาก อันมีมูลเหตุจากอดีต นั่นคือ “อวิชชา” หมายถึง ความไม่รู้จริง โดยรวมแล้ว เรียกว่า “อุปาทานทุกข์-อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์” [สังสารทุกข์] เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่เกิดความประมาทในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต นั่นคือ ไม่ลั้ดเลียงส่ายในธรรมที่ปฏิบัติอยู่ มีความมั่นใจมุ่งมั่นจะให้บรรลุธรรมวิเศษให้ได้ตามพระสัจจสุตตัน เพราะเวลามีเหลืออยู่น้อย ถ้าเกิดตายก่อนการบรรลุธรรมนั้น ย่อมเป็นเสียโอกาสจะได้เห็นคุณอันใหญ่แห่งโลกุตระธรรมในชาตินี้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ พยายามทำตนให้รู้เห็น “ตายก่อนตาย” ด้วยการเข้าใจอย่างถูกต้องใน “มรณสติ” จนระลึกเตือนสติกลายเป็น “อนุสติ” อยู่ตลอดเวลาไป.



บทความที่ ๔๕ ประจำปี ๒๕๕๕ – กำหนดรู้มรณสติเป็นอารมณ์แห่งอนุสติ

ปुरुชนทั่วไปมักดำเนินชีวิตด้วยความประมาท หลงไหลพอกพูนกิเลสตัณหาอันมิชอบ และนึกคิดโดยไม่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผลตามคลองธรรม [อโยนิโสมนสิการ] คือ แทนที่จะเป็นการคิดอย่างถูกวิธีด้วยอุบายแยบคายในใจ ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” อันเป็นกระบวนการคิดสืบสวนหาเหตุผลครอบคลุมตั้งแต่ต้นเหตุถึงปลายเหตุว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร พร้อมคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวไว้ดีแล้ว ที่เรียกว่า “โกศล ๓” หมายถึง ความฉลาด ความเชี่ยวชาญ ฉะนั้น การคิดหาอุบายวิธีเพื่อพิจารณาอยู่เนืองๆ เป็นนิตย์ กำหนดเป็น “อนุสติ” นั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐานที่เข้าถึงได้ในช่วงขณะนั้น คำว่า “อนุสติ” หมายถึง ความระลึกถึง อารมณ์อันควรระลึกถึงเนืองๆ ซึ่งเป็นธรรมเครื่องระลึกของ “สติ-Mindfulness” [สติดำรงมั่นด้วยคมชัด] ในขณะเดียวกัน ก็กลายเป็นเครื่องเรียนรู้ของ “สัมปชัญญะ-Awareness” อันทำให้เกิดปัญญาหรือความรอบรู้ขึ้น แต่สำหรับ คำว่า “มรณสติ” หมายถึง ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงคนเป็นธรรมดาเช่นบุคคลอื่น ที่จะต้องตายอย่างแน่นอน จะหนีพ้นความตายไปไม่ได้ แปลว่า “ทุกคนตายอย่างแน่นอน” เพื่อพิจารณาที่จะให้เกิด “ความไม่ประมาท-อัปมาทพะ” นั่นคือ มีชีวิตอยู่อย่างระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ด้วย “สติสัมปชัญญะ-Temperance” เพื่อสร้างบุญกุศลบารมี ดังเช่น “บารมี ๑๐” หมายถึง ปฏิปทาอันยอดเยี่ยม คุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวด คือ ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง ได้แก่ ทาน-ศีล-เนกขัมมะ-ปัญญา-วิริยะ-ขันติ-สัจจะ-อธิษฐาน-เมตตา-อุเบกขา อันเป็นฐานสำคัญในการเกื้อกูลให้บรรลุธรรมวิเศษตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเพ่งพิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐาน ด้วยจิตอันเป็นสมาธิอย่างแน่วแน่นั้น ย่อมเข้าถึง “ฌานสมาบัติ” ได้ อันเป็นฐานในวิปัสสนา คือ “สมาบัติ ๘” ได้แก่ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ อีกนัยหนึ่ง คือ การเกิด “ธรรมสมาธิ ๕” ได้แก่ ปราโมทย์-ปีติ-ปีตัสสทธิ-สุข-สมาธิ ในขณะเดียวกัน ก็ให้พิจารณาเนืองๆ ถึง “ความตาย” จิตย่อมดำรงมั่นด้วย “สติสัมปชัญญะ-สติปัญญา” และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว คือ “เอกัคคตาแห่งสมาธิ” ความตายไม่ใช่เรื่องใหญ่ของชีวิตอีกต่อไป นึกคิดพิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียวในเรื่องนั้นเท่านั้น จิตจึงประกอบด้วยธรรมสมาธิทั้ง ๕ อย่าง ที่เรียกว่า “จิตประภัสสร” เป็นจิตที่ปราศจากนิเวรณ์ ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล ไม่เป็นทุกข์หรือสุขตามสภาพที่ปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย จึงว่างเฉย เพราะรู้ด้วยปัญญา ไม่ทำให้อยู่ใน “อาการเสียธรรม” เรียกว่า “อุเบกขา-อทุกขมสุขเวทนา” เป็นการเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด ไม่อยากตายโดยสังเวยตายตามโต๊ะกินข้าวหรือสถานที่ที่โจรทั้งหลาย ด้วยความไม่รู้จริงแห่งอวิชา หรือความโง่งมมายแห่งโมหะ ไม่คิดไม่รู้ด้วยปัญญาและเหตุผล [อโยนิโสมนสิการ] การเจริญ “มรณสติภาวนา” อยู่เนืองๆ เป็นนิตย์นั้น ย่อมทำให้เกิดความกล้าหาญ ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม เพราะพิจารณาเห็นประโยชน์สูงสุด [ปรমัตตะ] ของการประกอบความเพียร ไม่สั่นโคขต่อการสร้างบุญกุศล มีชีวิตอยู่อย่างไพบูลย์ด้วย “สติสัมปชัญญะ” ในทุกจังหวะของชีวิตโดยชอบธรรม ไม่กลัวผีหลอก แต่อย่าไปหลอกผี คือ ถ้าถูกผีหลอก ก็จับผีเหล่านั้นมาพิจารณาในกรรมฐานด้วย “เมตตาภาวนา” การพิจารณาตัวตนของตนด้วย “สติปัญญา ๔” เป็นจุดเริ่มต้น



ของการปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไปในอนาคต เพราะถ้าปราศจาก “สติสัมปชัญญะ” ย่อมไม่สามารถบรรลุธรรมวิเศษได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แหล่งกำเนิดความรู้หลากหลายจะมาจากากการกำหนดรู้ด้วย “สติสัมปชัญญะ” ในภาวานาที่เรียกว่า “กายคตาสติ” ด้วยการเจริญกรรมฐานตาม “กายานุปัสสนา” (ข้อ ๑ ในสติปัฏฐาน ๔) โดยมีอาการ ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) อานาปานสติ (๒) อิริยาบถ (๓) สัมปชัญญะ (๔) ปฏิกุลมณสิการ (๕) ธาตุมนสิการ และ (๖) นวสีวธิการ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งใน “สัมมาสติ” แล้วพัฒนาจิตใจให้ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น จนเข้าสู่จิตตสมาธิด้วยฌานสมาบัติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าถึง “อัปนาสมาธิ” ในจุดตกถณ แล้วกำหนดรู้เห็น [ญาณทัสสนะ] ด้วยญาณในวิปัสสนา [วิปัสสนาญาณ ๕ ในญาณ ๑๖] หรือจัดลำดับขั้นวิปัสสนาไปตาม “ญาณ ๑๖-โสฬสญาณ” ฉะนั้น การพิจารณาเห็นสภาวะธรรมอยู่ในอาการลักษณะเกิดและดับนั้น ก็คือ “มรณสติ” เป็นธรรมที่อยู่ซ้อนในเบื้องหลังของการเจริญภาวนา เพราะความตายและการเกิดนั้น อุบัติขึ้นตลอดเวลาในอาการของจิตวิญญาณ หรือ “สังขาร ๓” ได้แก่ กายสังขาร-วจีสังขาร-จิตตสังขาร [ทำ-พูด-คิด] นอกจากนี้ ให้พิจารณาลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กรรม [ธัมมานุสุมมปฏิบัติ] ตามแนวทาง “อริยมรรคมีองค์ ๘” นั้น จะเห็นว่าเป็นเรื่อง “เสขปฏิบัติ” [จรณะ ๑๕] ได้แก่ สีสัมปทา ๑-อปีณณกปฏิบัติ ๓-สังกรรม ๓-ฌาน ๔ โดยเข้าสัมปยุตต์ด้วยธรรมเครื่องเกื้อหนุนความตรัสรู้ นั่นคือ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔-สัมมัปปธาน ๔-อิทธิบาท ๔-อินทรีย์ ๕-พลัง ๕-โพชฌงค์ ๗-มรรคมีองค์ ๘ ดังนั้น ในการศึกษาค้นคว้าธรรม [ธัมมวิจยะ] นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความสามารถขบได้ด้วยทฤษฎี ทำให้ถึงขั้นปัญญาแตกฉานให้ได้ คือ รู้แจ้งประจักษ์ด้วยปัญญาและความหมายกับเหตุผล [อรรถปฏิสัมภิตา-ธรรมปฏิบัติสัมภิตา] และแสดงธรรมได้คล่องปากหรือเจนใจด้วยภาษา [นิรุตติปฏิสัมภิตา] รวมทั้งรู้จักประโยชน์จากองค์ความรู้ดังกล่าวด้วยไหวพริบ ความฉลาด ความสามารถปรีชาในการจำแนกแจกธรรมทั้งหลายได้ ย่อมเป็นผู้รู้แจ้งโลกได้ในที่สุด นั่นคือ “โลก ๓” ได้แก่ (๑) สังขารโลก (๒) สัตว์โลก (๓) โอกาสโลก และชีวิตที่ต้องทำตามเป็นจริง ในการเจริญอนุสตินั้น ในความจริงนั้น ก็คือ “อนุปัสสนา ๗” ซึ่งแนวทางปฏิบัติทำให้เกิดปัญญาต่างๆ จนถึงขั้น ปัญญาแตกฉาน ที่เรียกว่า “ปฏิสัมภิตา ๔” ดังที่กล่าวมาข้างต้น อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาฝึกอบรมปัญญานั้น ต้องกระทำไปพร้อมๆ กับการฝึกอบรมจิตโดยแยกออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) สติสัมปชัญญะ กับ (๒) สมาธิ ถ้ามีสติดำรงมั่นแก่กล้า และสัมปชัญญะคมชัด ย่อมทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นกลายเป็นบาทฐานสำคัญต่อปัญญา [วิปัสสนา] แต่การฝึกอบรมสติให้ดีขึ้น นอกเหนือจาก “สติปัฏฐาน ๔” แล้ว ก็ให้คำนึงถึง “อนุสติ ๑๐” ด้วย และ “อนุปัสสนา ๗” ซึ่งต้องเกิดร่วมกันตลอด ในการฝึกอบรมจิตและปัญญานั้น ย่อมมีวิธีการแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อย ที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องศึกษาเพิ่มเติมและลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดมรรคผลนิพพาน ให้เลือกวิธีการใดเหมาะสมเป็นประโยชน์สูงสุด แก่ความก้าวหน้าในการเจริญภาวนากรรมฐานของตน เป็นไปตาม “อริยมรรคมีองค์ ๘” หรือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสำคัญ.

