

การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายในทัศนะของ
พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคลโล)
Preparing for Death in the Perspective of
Phra PhromMongkhon (Thong Sirimongkhonlo)

พระครูใบฎีกาธรรมาวุธ ฐาทำ

Phrakhrubaideeka Thanawat Tatham

วัดปัญญาธาราราม, สำนักพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่

Wat Panyawutharam, Office of Buddhism, Chiang Mai Province

Corresponding Author, Email: champ20079@gmail.com

Received: 2024-12-05 Revised: 2024-12-25 Accepted: 2024-12-25

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายในทัศนะของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคลโล) โดยการรวบรวมจากเอกสารต่างๆ และจากประสบการณ์ของผู้เขียนในการอุปฐากดูแลพระพรหมมงคล แนวทางการปฏิบัติของพระพรหมมงคลนั้นเน้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พระพรหมมงคลได้สอนกรรมฐานโดยแทรกธรรมและทัศนะเกี่ยวกับความตายและการเตรียมรับมือกับความตายอย่างมีสติ มีหลักการพิจารณาความตายที่เป็นส่วนหนึ่งในอารมณ์กรรมฐาน โดยเฉพาะการพิจารณาในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ การพิจารณากาย โอวาทธรรมสามารถสรุปสาระสำคัญ คือ การเห็นว่าร่างกายของตนย่อมเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ดังนั้น ความเสื่อมไปของร่างกายนี้จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องเข้าใจและเห็นจริงตามกฎไตรลักษณ์นี้ เมื่อเห็นจริงตามนี้แล้วจะเป็นฐานในการเจริญสมาธิภาวนาได้ดียิ่งขึ้น สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายอย่างเข้าใจและไม่เกรงกลัว

คำสำคัญ : ความตาย, พระพุทธศาสนา, พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคลโล)

Abstract

This academic article aims to study the preparation for death in the perspective of Phra Phrom Mongkhon (Thong Sirimongkalo) by collecting from various documents and from the author's experience in caring for Phra Phrom Mongkhon. Phra Phrom Mongkhon's practice emphasizes the development of Vipassana meditation according to the principles of the Four Foundations of Mindfulness: body, feeling, mind, and dharma. Phra Phrom Mongkhon teaches meditation by inserting Dhamma and perspectives on death and preparing to cope with death mindfully. There is a principle of considering death as part of the meditation subject, especially the consideration of the body, or contemplation of the body. The main point of the Dhamma teaching is to see that one's body is subject to the law of the three characteristics: impermanence, suffering, and non-self. Therefore, the deterioration of the body is normal. In practicing Vipassana meditation, one must understand and see the truth according to the law of the three characteristics. When one truly sees this, it will be a foundation for developing better concentration. Therefore, mindfulness is the most important thing in preparing to cope with death with understanding and without fear.

Keywords: Death, Buddhism, Phra Phrom Mongkhon (Thong Sirimongkalo)

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงความตาย หลายคนถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคล ไม่ควรนำมาสนทนาหรือกล่าวถึง เมื่อพูดถึงความตายแล้วจิตใจจะหดหู่ เป็นบรรยากาศของความสูญเสีย ความเศร้าโศก เสียใจ แต่ในปฐมสังขยาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่จะต้องกำหนดรู้ไว้ว่า มรณสังขยา คือการกำหนดรู้ความตายที่จะมาถึงเป็นเรื่องธรรมดา หากเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ (นิพพาน) มีอมตะเป็นที่สุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 48: 75)

ความตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่มีใครที่จะสามารถล่วงพ้นความตายไปได้ แต่ถึงกระนั้น เมื่อความตายกำลังเข้ามาถึง มนุษย์ทุกคนกลับสะดุ้งกลัวต่อความตายเกิดความหวาดหวั่น เศร้าโศก เมื่อต้องประสบกับความพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รักของตนสิ่งที่ได้สร้างสั่งสมไว้ระหว่างมีชีวิต หาก

มนุษย์รู้และเข้าใจความหมายที่แท้จริง ความตายเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต สัตว์โลกที่ยังมีเลสอันเป็นประดุจยางเหนียวในเมล็ดพืช ซึ่งมีวิชาเป็นต้นเคี้ยวอยู่นั้น ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพชาตินั้นๆ ตามแรงเหวี่ยงของกรรมดี กรรมชั่ว ที่ได้ทำไว้ (พระสิริปัญญาคุณ และคณะ, 2562: 1814)

การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายจึงเป็นเรื่องที่ควรกระทำ เพราะเป็นการตั้งสติ มีความพร้อมต่อความตาย กำหนดรู้ต่อความตายเพื่อสร้างความไม่ประมาท เป็นอุบายต่อการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งยวดต่อไป พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพระอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานที่นำเอาหลักสติปัญญาฐานในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม เน้นการฝึกสติกำกับร่างกาย เวทนา จิต ธรรมไม่ให้ประมาทในชีวิต มีคำสอนที่สามารถประยุกต์เป็นแนวทางสำหรับการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา

1. ประวัติและผลงานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล)

พระพรหมมงคล มีนามเดิมว่า “ทองแก้ว พรหมะเสน” เกิดเมื่อ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ.2466 ตรงกับวันศุกร์ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 10 ใต้ (เดือน 12 เหนือ) ปีกุน ณ ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ตระกูลของท่านสืบเชื้อสายมาจากตระกูลขุนนางในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 คุณปู่ทวดชื่อ ขุนต่างใจ เป็นบุตรของพระยาพิพิธเสนา (ชื่น) ย่าทวดคือ คุณหญิงพิพิธเสนา สกุล พรหมะเสนเป็นสกุลที่ปู่ทวดได้รับพระราชทานจากในหลวงรัชกาลที่ 6 เพราะท่านเป็นทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ คุณปู่ชื่อ ขุนต่างใจ เป็นบุตรของพระยาพิพิธเสนา บ้านเดิมของคุณปู่อยู่ที่อำเภอโคกปีบ จังหวัดปราจีนบุรี ได้ล่องเรือมารับราชการที่เมืองเหนือและได้สมรสกับนางจันทา ที่บ้านนาแก่ง มีบุตรธิดาด้วยกัน 3 คน คือนายใจ นายทา นางแต่ม นายทาได้สมรสกับนางแต่ม มีบุตรธิดาทั้งหมด 6 คน พระพรหมมงคลเป็นบุตรคนที่ 5 ของนายทา นางแต่ม (พระพรหมมงคล, ม.ป.ป.: 12)

พระพรหมมงคลได้สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากนั้นก็เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ เมื่อวันศุกร์ ที่ 19 มกราคม ปีระกา พุทธศักราช 2477 อายุ 11 ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดนาแก่ง ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่โดยมีท่านครูบาชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่ออายุได้ 18 ปี พระพรหมมงคลเคยได้ธุดงค์ไปอยู่ที่วัดผาลาด แม่จืด และป่าช้าบ้านนาแก่ง และยังเคยได้ธุดงค์ร่วมกับครูบาพรหมา วัดพระพุทบาทตากผ้า อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พระพรหมมงคลได้อุปสมบทเมื่อวันจันทร์ ที่ 7 กุมภาพันธ์ ปีมะแม พุทธศักราช

2487 อายุครบ 20 ปี ณ พัทธสีมา วัดบ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระครูคัมภีร์ธรรม (พรหมปัญญา) เจ้าอาวาสวัดชัยพระเกียรติ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการญาณรังสี วัดห้วยทราย เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระมหาจันทร์ วัดพระสิงห์ วรมหาวิหาร เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้นามฉายาว่า “สิริมงคล”

จากนั้น ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม นักธรรมชั้นเอก ต่อมาได้ศึกษาวิปัสสนา ธรรมและคั่นคว่ำการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งปริยัติและปฏิบัติ จนเกิดความรู้ ความเชี่ยวชาญ ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ณ สถานที่ทำฉัฐสังคายนา กำบะเอ และวัดพญาจีจ้องใต้ (เข้าทัดจี) ประเทศพม่า แล้วไปปฏิบัติที่วัดตาปะนะนยิตากับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะ โสภณมหาเถระ แล้วจึงกลับประเทศไทย ท่านได้ศึกษาคั่นคว่ำจนเกิดความรู้ ความเชี่ยวชาญแตกฉานด้านการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พอง – ยุบ) จนเป็นพระวิปัสสนาจารย์ และ เจ้าสำนัก สามารถอบรมสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติและรู้ตามได้ จนกระทั่งขยายสาขา สำนักปฏิบัติวิปัสสนาออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ ขณะเดียวกัน ได้สนับสนุนการศึกษาของคณะสงฆ์ด้านคั่นถุระ แผนกนักธรรม บาลี และพระอภิธรรม เรียกได้ว่า ทั้งคั่นถุระและวิปัสสนาธุระ ท่านได้ใส่ใจ ดูแลสนับสนุนควบคู่กันไป

ด้วยความเป็นพระมหาเถระผู้ทรงความรู้ ความสามารถ ด้วยคุณธรรมความดีที่ท่าน ได้บำเพ็ญมา ทั้งยังเป็นผู้รู้จักจริง ปฏิบัติจริง เสียสละทุ่มเทตั้งใจทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา ประเทศชาติ พระมหากษัตริย์ ทำให้ท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ ได้รับสมณศักดิ์เป็นพระราชกณะมาโดยลำดับ กระทั่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์เป็น “พระพรหมมงคล ภาวนาโกศลสุพพิธาน วิปัสสนาบริหารพิสุทธิ์ ปาวจนุตตมานุศาสน์ คัมภีร์ญาณพิลาสธำรง มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภาสามัญมหาเถรปฏิบัติประเทศศรีลังกาให้เป็น “พระศาสนโสภณสิริบวรวิปัสสนากัมมัฏฐานาจารย์” และใน พ.ศ. 2554 ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์ จากประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ให้เป็น “อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์”

ด้านปฏิปทาจริยาวัตรของพระพรหมมงคล ท่านเป็นพระมหาเถระที่มีบุคลิกภาพสง่างาม สุขุม ลุ่มลึก สงบเยือกเย็น มีความสำรวมระวังอินทรีย์อยู่ตลอดเวลา มีเมตตาธรรมสูง ชอบช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โอบอ้อมอารี มีน้ำใจต่อทุกคนโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง โดยอุปนิสัยเป็นคนพูดน้อย ปฏิบัติมาก อยู่อย่างเรียบง่าย ตั้งตนอยู่ในกรอบพระธรรมวินัยอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน กล่าวได้ว่า ปฏิปทาจริยาวัตรของท่านอยู่ในระดับดีเยี่ยมเหมาะสมกับเป็นพระนักปฏิบัติโดยแท้จริง พระพรหมมงคลเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบกำหนดพองหนอ ยุบหนอ (พระเทพสิทธิธา

จารย์, 2548: 14) ซึ่งมีผลงานด้านการเผยแพร่ไปทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เช่น จังหวัด เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง สกลนคร สุรินทร์ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ปราจีนบุรี กรุงเทพฯ สุราษฎร์ธานี และต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศอินทาลี สเปน สวิสเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ เยอรมัน ฝรั่งเศส อังกฤษ เม็กซิโก สหรัฐอเมริกา ฮาวาย และประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น (แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจาริณี (งานวิสุทธิพันธ์), 2550: 61-62)

2. สติปัฏฐาน: แนวทางสอนกรรมฐานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล)

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้เป็นหลักจากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวรรคสติปัฏฐานสังยุต 104 สูตรและตรัสในที่อื่นๆ อีก มากมายหลายแห่ง และได้มีคัมภีร์อรรถกถาขยายความอีกมากมาย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สุมังคลวิลาสินิตติยภาค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก คัมภีร์ปปัญจสูทนี เป็นต้น

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญมาแต่แรกตรัสรู้ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอรุณเวลาเสนาณิม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ 5 ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัฏฐาน 4 และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ มากมายหลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาทรัสเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 112: 119)

แสดงว่า ได้ทรงสั่งสอนหลักธรรมสำคัญในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุหนึ่งเนิ่นนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ภุมมซึ่งในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ชาวแคว้นภุมมในสมัยนั้น มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหาร อีกทั้งชาวภุมมก็มักกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน และพากันเพียรปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นภุมม แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์ เป็นครั้งแรก หนึ่งในการแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตทานํ วิสุทธียา โสภปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสสานํ อตถงคมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย ฯ ยทิทํ จตตารโ

สติปัญญา” “ภิกษุทั้งหลาย สติปัญญา 4 เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโศกนั้นได้บรรลุ อริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัญญา 4 ประการ”

พระพรหมมงคลได้นำเอาคำสอนเรื่องสติปัญญา 4 มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ กรรมฐาน ซึ่งท่านได้ศึกษาแนวทางมาจากประเทศพม่า และนำมาเผยแพร่ในประเทศไทยจนทำให้เกิดการยอมรับและเรียกแนวทางที่ท่านได้อบรมสั่งสอนนั้นว่าสาย “พอง-ยุบ” เหตุผลของการบริการพอง-ยุบ นั้นเนื่องจาก รูปที่ละเอียดได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันนี้มีอยู่ 2 ที่คือ ที่จมูก 1 ที่บริเวณท้อง 1 บรรดาที่ทั้ง 2 นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง – ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้องคืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปร่างเป็นสำคัญ

3. โอวาทของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

การศึกษาโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย เป็นการศึกษาจากเอกสาร จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนบทความ ในฐานะพระอุปัชฌาย์พระเดชพระคุณพระพรหมมงคลมานานกว่า 10 ปี สามารถสรุปในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตาย โดยจำแนกตามหลักคำสอนสติปัญญา 4 ซึ่งเป็นแนวคำสอนหลักของวัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ดังต่อไปนี้

1) กายานุุปัสสนาสติปัญญาเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

กายานุุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย หรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จำแนกไว้ 6 หมวด ได้แก่

1.1) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

1.2) หมวดอิริยาบถ คือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

1.3) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้นรวมไปกับอิริยาบถใหญ่

1.4) หมวดปฏิบัติกุลมณสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิภูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น

1.5) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

1.6) หมวดนวสีวถิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ 9 ประเภทมีซากศพที่pong อืด เป็นต้น

ในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายสามารถนำหมวดต่างๆ มาประยุกต์ได้ โดยเฉพาะหมวดที่ 5 ธาตุมนสิการ การกำหนดรู้ธาตุ 4 และหมวดที่ 6 นวสีวถิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ ในหมวดธาตุมนสิการนั้น คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ 4 ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ คำว่าธาตุ แปลว่า สภาวะ คือสิ่งที่ทรงสภาวะของมัน อยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัตรภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์ การจำแนกร่างกายและชีวิตออกเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จะทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ความตายที่แท้จริงก็ไม่มี มีเพียงการเสื่อมสลายของธาตุทั้ง 4 เท่านั้นเอง

พระพรหมมงคล ได้อธิบายว่า กาย คือ การรู้อาการของยุบของท้อง เช่น การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ หรือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ซึ่งเป็นอาการที่ออกมาจากทางกาย เป็นต้น (พระเทพสิทธิศาสตร์, 2548: 6-10) พิจารณาอย่างเต็มที่เพื่อให้เห็นว่า ร่างกายมิใช่ของเราแต่เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ธาตุทั้ง 4 นี้มีอยู่เป็นปกติของโลก ไม่เปลี่ยนแปลง การประชุมกันของธาตุทั้ง 4 นี้ทำให้เกิดสมมุติบัญญัติเป็นมนุษย์ บุคคล เรา เขา แต่ก็เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้ยั่งยืน อย่างมากไม่เกิน 100 ปี ธาตุทั้ง 4 ที่ประชุมกันอยู่นี้ก็แตกสลาย การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ 4 นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติ เป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ 4 โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำอากัปกริยานั้นๆ ทั้งอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ เมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นว่ากายมนุษย์ที่อาศัยมหาภูตรูป 4 ในการปรากฏนี้ไม่แตกต่างจากดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด พระพรหมมงคลจะให้ความสำคัญกับการกำหนดอริยาบถย่อยนี้มาก เพราะเป็นเครื่องที่ทำให้สติมีกำลังอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน กับทั้งจะประกอบอริยาบถใหญ่ให้สมบูรณ์ด้วยยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้พระพรหมมงคลจึงได้วางรูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารที่ให้ความสำคัญกับการ

กำหนดรู้ในอริยาบถย่อยทั้งปวง โดยกำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” “นุงหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น (แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจาริณี (งานวิสุทธิพันธ์), 2550: 47)

พระเดชพระคุณพระพรหมมงคลปรารภเรื่องความเสื่อมของสังขารของท่าน อยู่เสมอว่าจะสามารถดำรงอยู่ได้อีกนานเพียงไหนก็ยังไม่รู้ เพราะล่วงเลยวัยมาเยอะแล้ว แต่อย่างไรเสียก็ต้องไม่ประมาทในชีวิต ในปลายปี 2560 ท่านได้ตัดสินใจเดินทางไปปฏิบัติธรรมเป็นพุทธบูชาที่สังเวชนียสถาน 4 ตำบล ประเทศอินเดียและประเทศเนปาล โดยท่านปรารภว่า จะเป็นการเดินทางไปกราบจุดสังเวชนียสถานเป็นครั้งสุดท้ายของท่าน แสดงให้เห็นถึงการพิจารณาถึงธาตุขันธ์ของท่านอย่างไม่ประมาท

สำหรับหมวดที่ 6 นวสิวลิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพนั้น ไม่ปรากฏว่าพระพรหมมงคลได้ให้ความสำคัญมากนัก อาจเป็นเพราะท่านได้เน้นการปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดพิจารณากาย โดยอาศัยกายของตนเป็นสำคัญมากกว่าการเพ่งเอาร่างกายของผู้อื่นเป็นเครื่องมือ กับทั้งครูบาอาจารย์ที่ท่านไปเรียนกรรมฐานจากประเทศพม่าก็ไม่ได้แนะนำให้ท่านฝึกปฏิบัติด้านพิจารณาซากศพหรือสุกะ แนวคำสอนของท่านจึงค่อยไม่ปรากฏแนวทางปฏิบัติในหมวดที่ 6 นี้เลย ประกอบกับแนวทางการพิจารณาซากศพมีความคาบเกี่ยวกับการปฏิบัติของสมถกรรมฐานในหมวดอสุกะ 10 ความคาบเกี่ยวนี้จะทำให้เกิดความสับสนในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานซึ่งเป็นแนวทางของวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงไม่ค่อยให้ความสำคัญ

การพิจารณากายเป็นการเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับกาย ในความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน “หลวงปู่ตบ๊วยครั้งว่า อย่าไปยินดียินร้ายกับร่างกายมากเลย มันก็เป็นไปตามสภาพของมัน ความเกิด แก่ เจ็บและตามเป็นสังขารสำหรับทุกคน ร่างกายจากวัยเด็ก ผ่านวัยหนุ่ม เข้าสู่วัยชรา มีความแปรปรวนอยู่ตลอด บางวันร้อน บางวันหนาว บางคราวก็ป่วยไข้” จึงต้องเข้าใจว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ความเข้าใจดังนี้ไม่ใช่การปล่อยปละละเลย จนไม่ดูแลร่างกาย ปล่อยร่างกายสกปรกเป็นที่สะสมเชื้อโรค หรือใช้ร่างกายอย่างสิ้นเปลืองโดยการเสพสารเสพติด หรือทำงานหนักจนไม่ได้พักผ่อน เพราะการทำแบบนี้ไม่ใช่การเข้าใจในความเสื่อมของสังขาร แต่เป็นการเร่งให้สังขารเสื่อมโดยไม่คิดประกอบคุณงามความดี ท่านจึงสอนเสมอว่า เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ควรใช้อัตภาพนี้ทำความดีให้ได้มากที่สุด จะได้ไม่เสียใจในภายหลังว่าตนยังมัวประมาท หากทำความดีไว้มากแล้ว มนุษย์จะไม่กลัวตาย เพราะมันใจที่ไปในภพหน้า ส่วนสาเหตุที่คนกลัวตายเพราะกลัวตกรก ไม่มีใครกลัวได้ขึ้นสวรรค์ การทำความดีจึงเป็นการใช้ร่างกายนี้อย่างคุ้มค่า และจะให้คุ้มค่ามากที่สุดคือใช้ร่างกายนี้เป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐาน เอาร่างกายและลมหายใจเป็นเครื่องมือให้เกิดสติ

โดยสรุปแล้ว โอวาทพระพรหมมงคลในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายตามแนวทางของกายนุสัสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาภายในให้เข้าใจใน 2 ประเด็น คือ

1. ให้เห็นความสำคัญของกายหรือการได้มาของอัตภาพนี้ในการสร้างคุณงามความดี เพราะการได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก เมื่อได้เกิดมาแล้วพึงนำร่างกายนี้ประกอบความดีโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมเป็นคนประมาทในชีวิต การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้ความดีนั้นเป็นเครื่องป้องกันและปกป้องรักษาตามพุทธพจน์ที่ดี “ธรรมเท่านั้นย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ประพฤติดีแล้วผู้ประพฤติธรรมย่อมไม่ไปสู่ทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 303: 389) เมื่อบุคคลมีความมั่นใจในความดีของตนที่ได้ทำแล้ว ความหวาดกลัวต่อความตายย่อมไม่ปรากฏ เพราะสุคติย่อมเป็นไปของผู้ที่ประพฤติธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 304: 390)

2. ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร และความไม่มีสาระแก่นสารของร่างกายในเพราะความเป็นเพียงที่ประชุมกันของธาตุ 4 เท่านั้น การพิจารณาถึงความเสื่อมของกายนี้จะทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย จิตจะได้ปล่อยวาง หลุดพ้นจากความห่วงหาอาลัย เมื่อความตายมาถึงย่อมเข้าใจได้ชัดเจนว่า ความตายเป็นธรรมดาของสังขาร ความเข้าใจเช่นนี้จะทำให้บุคคลไม่เกิดความเศร้าโศก เสียใจ คร่ำครวญกลัวตาย กลับจะทำให้มีความอาจหาญ มีจิตเข้มแข็ง มีสติไม่หลงตาย ไม่นั่นเพื่อน เมื่อเป็นดังนี้ สุคติก็ย่อมเป็นหวังสำหรับผู้ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 70: 63)

ดังนั้น การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายโดยอาศัยกายนุสัสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการตั้งความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องกาย นัยแรกมุ่งเอาที่กายคืออัตภาพความเป็นมนุษย์ใช้เป็นเครื่องประกอบคุณงามความดี นัยที่สอง คือเอากายเป็นฐานที่ระลึกถึงความเสื่อมของกาย เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทใจการดำเนินชีวิต

2. เวทนานุสัสนาสติปัฏฐานกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลอดปลื้มๆ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ชัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี 3 ประเภท คือ สุขเวทนา 1 ทุกข์เวทนา 1 อุเบกขาเวทนา 1 ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการพอง - ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอาการอื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้น

ทันที ควรกำหนดที่ละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น **การกำหนดเวณามีอยู่ 3 วิธี**

1) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถายายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ

2) การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

3) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดตอกย้าลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ ชาหนอๆ หรือ รู้หนอๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้าอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

การกำหนดรู้เวณาเป็นโอวาทธรรมของพระพรหมมงคลที่เน้นย้ำและให้ความสำคัญ เนื่องจากเวณามี 3 ลักษณะดังกล่าวข้างต้น หากเป็นเวณาฝ่ายสุขจะทำให้เกิดความหลงและยึดติด หากเป็นเวณาฝ่ายทุกข์จะทำให้เกิดความคร่ำครวญ โศกเศร้าเสียใจ รังเกียจ กลายเป็นพยาบาลที่ผูกแค้นขึ้นมาใน หรือหากเป็นความรู้สึกเฉยๆ ก็กำหนดรู้ได้ยากขึ้นไปอีก การใช้สติกำหนดเวณาจึงควรทำตอนเวณานั้นเกิดขึ้นชัดเจน หากมีเวณาเกิดขึ้นหลายตัวพร้อมกัน ก็ให้กำหนดตัวที่ชัดเจนกว่าตัวอื่นนั้นก่อน ไม่ใช่กำหนดหลายตัวพร้อมกัน หากตัวที่ชัดเจนนั้นคลายลง จึงไปกำหนดตัวอื่นที่ปรากฏชัดเจนในลำดับถัดไปเรื่อย

พระพรหมมงคลได้ให้โอวาทเกี่ยวกับการกำหนดเวณาไว้ว่า การฝึกกำหนดเวณาอย่างต่อเนื่องเป็นการทำความรู้จักกับเวณา เพราะเวณาไม่เหมือนกายที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่แบบนั้นแล้ว กำหนดได้อย่างชัดเจน แต่เวณานั้นจะค่อยปรากฏจากเบาบางไปจนถึงขั้นหนักหน่วง การกำหนดเวณาจนรู้จักเวณาจะทำให้เกิดความเคยชินในอารมณ์นั้น หากฝึกจนชำนาญย่อมไม่หวั่นไหวเมื่อประสบกับสุขเวณาหรือทุกข์เวณา ธรรมดาว่ามนุษย์เมื่อความตายใกล้มาถึงมักจะต้องประสบกับเวณาอย่างแรงกล้า

ในหนังสือธรรมะจากหลวงปู่ มีความตอนหนึ่งที่แสดงถึงเรื่องกำหนดเวทนาว่า ทุกคนมีเวทนา มีปวด มีเจ็บ มีเมื่อย มีอยู่กับตน ติดตามตน รู้ด้วยเจ็บปวดที่ไหน อย่าคิดว่า เป็นโรคอย่างนั้น อย่างนี้ ให้รู้ตามสภาวะอย่างนี้เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ให้เอาสติไปกำหนดเท่านั้นเอง เป็นการกำหนดสติ เวทนาจะปวด จะสบาย จะเฉยๆ เป็นอารมณ์ ที่จะนำเข้าสู่ความพ้นทุกข์ เปรียบเหมือนเรือต้องอาศัยน้ำ อารมณ์นั้นเป็นเหมือนน้ำ จิตเปรียบเหมือนเรือ สติเปรียบเหมือนกัปตัน เมื่อเราขับท้ายเรือก็จะเข้าสู่ฝั่ง (คณะศิษยานุศิษย์, ม.ป.ป.: 66)

พระพรหมมงคลสอนว่า หากเราฝึกกำหนดรู้เวทนาไปเรื่อยๆ จะทำให้รู้สภาพของเวทนา และชินกับเวทนาที่เกิดขึ้น จากเวทนาน้อยๆ คือ อาการปวดขา ปวดหลัง อาการคัน ยุบยิบตามร่างกาย ไปจนถึงเวทนาดำ เช่น ความเจ็บป่วยของร่างกาย เมื่อความเจ็บป่วยใหญ่มากถึงจะได้ไม่คร่ำครวญหรือทุกข์ทรมานมากเกินไป เพราะเราได้กำหนดรู้และทำความเข้าใจกับเวทนาเหล่านี้มาอย่างแจ่มแจ้งแล้ว จะได้บรรเทาเวทนาเหล่านั้นได้ เหมือนกันการค่อยๆ เข้าใจในเวทนา

3. จิตตามนุสฺสสนาสติปฺภูฐานกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

จิต หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ เป็นการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง โดยการตามกำหนดรู้จิตที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ การกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

ก่อนการกำหนด ต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอยๆ เน้นย้ำ ซ้ำ หนักแน่น ทั้งจ้วงหะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้นต้องตอกย้ำและติดต่อกันไม่มีภารกิจจ้วงหะแต่ข้อต่ออย่าให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้น จึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเอง และบางครั้งสามารถใช้ได้ทั้ง 2 วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลาย

ไปด้วยในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน

ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอๆ **ขณะนึก** กำหนดว่า นึกหนอๆ

ขณะฟังชาน กำหนดว่า ฟังชานหนอๆ **ขณะหงุดหงิด** กำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆ

ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆ **ขณะซึม** กำหนดว่า ซึมหนอๆ

ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆ **ขณะสงบ** กำหนดว่า สงบหนอๆ

ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอๆ

ฯลฯ

การพัฒนาจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ชาตินี้เราเป็นคนชาติหน้าจะเป็นหมาก็ได้ พระอินทร์ก็ได้ พระพรหม เป็นอะไรก็เป็นได้ จิตของเราเป็นมองไม่เที่ยง แล้วก็หลงไปว่าแน่นอน มันเที่ยง เพื่อไม่ให้จิตแปรปรวนจึงต้องนำสติมาวางไว้ที่จิต กำหนด “คิดหนอ” ความแน่นอนก็จะลดลง ความแปรปรวนก็จะไม่มี ถ้าหากเกิดมาแล้วไม่ได้ปฏิบัติ จิตนี้ก็จะพบกับความไม่แน่นอน ยึดติดอยู่กับความไม่แน่นอน ไม่มีสติก็เท่ากับว่าจิตนี้ไม่แน่นอน เหมือนอย่างจิตของภิกษุรูปหนึ่งที่ตายไปแล้วไปเกิดตัวไร (พระพรหมมงคล, 2561: 25-26) จิตที่ไม่มั่นคงสามารถส่งผลถึงอบายภูมิได้เลย

พระพรหมมงคลให้ความสำคัญกับเรื่องจิตมาก เพราะร่างกายเรานั้นเมื่อแยกแล้วก็เหลือแต่รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านั้น แม้สติปัฏฐานก็เหมือนกัน เมื่อย่อแล้วก็เหมือนแต่รูปกับนามเท่านั้น หมายความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องของการ ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องของจิต ท่านจึงสอนให้พิจารณาจิต กำหนดให้รู้ทันว่าจิตคิดอะไรโดยเอาสติมาวางไว้ แล้วกำหนด คิดหนอๆ เพื่อให้จิตมีความมั่นคง ไม่แปรปรวนได้ง่าย ทำไปนานๆ จะเป็นความชำนาญ จะกลายเป็นผู้มีจิตไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน เป็นอุปกนิสัยตามส่งไปในภพภูมิที่ดี ในหนังสือธรรมะของหลวงปู่มีหลักการกำหนดที่จิตง่าย ๆ ว่า ไม่ว่าจิตจะคิดดีหรือคิดไม่ดี เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ว่า จิตนั้น “คิดหนอ” (พระพรหมมงคล, 2561: 27) แม้เหตุการณ์ของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่มุ่งมองดูสภาวะนั้น ก็จะเคยชินอยู่กับความเปลี่ยนแปลง จะรู้เท่าทันในสภาวะธรรม ก็จะกำจัดเสียซึ่งความหลงผิดคิดว่าเที่ยงลงเสียได้ จิตจะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น (คณะศิษยานุศิษย์, 2559: 36)

ในหนังสือธรรมะจากหลวงปู่ กล่าวว่า ให้ใจของเราสัมผัสสวัสดิวิปัสสนาอยู่เสมอ จิตของเราจะแผ่ไปทุกคน ถ้าหากสัมผัสสวัสดิวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ก็เป็นที่ไว้ใจ อุ่นใจจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ (พระพรหมมงคล, 2561: 81) แสดงให้เห็นว่า พระพรหมมงคลให้เตรียมพร้อมรับมือ

กับความตายด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานรักษากายจิตของตนเองด้วยสติ เพราะเมื่อจิตสงบ จิตนี้จะไม่แปรปรวน จิตผ่องแผ้วย่อมเป็นหนทางเข้าสู่สุคติได้ในที่สุด พระพรหมมงคล สอนให้กำหนดที่จิต ให้ความสำคัญกับจิต โดยเน้นที่จิตในปัจจุบันขณะมากกว่าการเตรียมจิตเพื่อความตาย แต่กระนั้น หากมีการอบรมจิตไว้เป็นอย่างดีก็จะถือเป็นการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายอย่างสมบูรณ์ด้วยเหมือนกัน เพราะจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน ทุกอย่างล้วนสำเร็จที่จิตใจ

การกำหนดรู้ที่จิตนี้พระพรหมมงคลให้ความสำคัญมาก เพราะใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว หากกำหนดควบคุมจิตได้ กายจะไม่ออกนอกกลุ่มอกทางไปไหน จิตจะคอยกระชับตนเองได้โดยตลอด แต่เพราะความที่จิตเป็นสภาพที่อวกแวก กวัดแกว่ง ได้ง่าย รวดเร็ว ไม่หยุดนิ่ง การกำหนดรู้จิตเป็นเหมือนการจับลิงให้อยู่นิ่งๆ มันทำได้ยาก ต้องอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่องและมั่นคง แต่หากเมื่อจิตนิ่งได้แล้ว ประโยชน์จะเกิดขึ้นมากมายแม้กระทั่งการสร้างภาพใหม่ก็ด้วยสภาพจิตนี้เอง

พระพรหมมงคลสอนว่า หากจะรักษาอะไรไม่ได้เลย ก็ให้รักษากาย มนุษย์มักปล่อยตัวไปตามกระแสจิต ไม่ยอมควบคุมจิต จิตก็เลยฟุ้งซ่าน จิตของคนที่มีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับจิตของคนที่ไม่ปฏิบัติจะแตกต่างกัน จิตคนปฏิบัติเมื่อใกล้ตายจะสงบ แน่วแน่ ผ่องใส ละอียดอ่อน ไม่กลัวตาย ไม่กระสับกระส่ายตื่นรน แต่จิตของคนที่ไม่ปฏิบัติจะร้อนรุ่มหวาดกลัว มัวหมอง โศกเศร้า ไม่ผ่องใส ขุ่นมัว การที่จิตเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนตายนั้นจะส่งผลถึงภพภูมิได้เลย เพราะจิตดวงนั้นจะเป็นอาสนกรรม คือ กรรมก่อนตายที่ส่งผลได้ก่อนกรรมอื่นๆ ยกเว้น ๕ กรรม แต่หากไม่มีกรรม อาสนกรรมจะส่งผลให้เกิดภพใหม่ทันที จิตที่ผ่องใสก็ไปสู่สุคติ จิตที่ขุ่นมัวก็ไปสู่ทุคติ จิตของคนที่มีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีความผ่องใส จึงยอมไปสู่สุคติได้ในที่สุด ดังนั้น การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายก็คือการเตรียมจิตของตนเองให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ซึ่งก็ไม่มีหนทางใดจะประเสริฐไปกว่าการได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้ผู้ปฏิบัติ เจริญสติโดยกำหนดพิจารณาสภาพจิตที่กำลังเกิดขึ้น ให้รู้ว่าจิตของตนในปัจจุบันขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เป็นต้น ว่า จิตสุข ไม่สุข พอใจ ไม่พอใจ ตั้งมั่น หรือหวั่นไหว ผ่องใส หรือขุ่นมัว ก็เพียงแค่ว่าดู เพียงแค่ระลึกดูเฉยๆ โดยไม่เข้าไปเป็น หรือไม่เข้าไปแสดงร่วมกับสภาวะจิตนั้นๆ หากแต่ให้พิจารณาว่า สภาวะจิตทั้งหลายทั้งมวลไม่ใช่เป็นของสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างไร หากแต่ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุตามปัจจัย เมื่อนั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่น เป็นจิตหลุดพ้นและอิสระได้อย่างแท้จริง

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย อันได้แก่นิรวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม คือ สัญญาชั้น และสังขารชั้น สัญญาชั้น คือ ความจำได้หมายรู้ สังขารชั้น คือ ความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ ก็ต้องกำหนดรู้ว่าคิดอะไรอยู่ หรือเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ซึ่งเรียกว่านิรวรณก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ

สำหรับนิรวรณ 5 นั้นเป็นเครื่องกั้นหรืออุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมี 5 ประการ คือ ขอบใจ ไม่ขอบใจ ง่วง ฟุ้ง และสงสัย มีอยู่ในหัวใจทุกคน ตัวขอบก็คือตัวโลภะ (ความโลภ) ไม่ขอบก็คือโมหะ (ความโง่) ถิ่นะเป็นโมหะ (ความหลง) คืออาการง่วง ฟุ้ง เมื่อเกิดนิรวรณขึ้นขณะปฏิบัติต้องทิ้งพอง ยุบ เสียก่อน แล้วใช้สติกำหนด คือ (พระพรหมมงคล, 2561: 26)

กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม ให้กำหนดว่า ขอบหนอๆ

พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต ให้กำหนดว่า ไม่ขอบหนอๆ

ถีนมิทตะ ความท้อแท้แยะความง่วงซึม ให้กำหนดว่า ง่วงหนอๆ

อุทัจจกุกุกุจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ

วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ ไม่อาจตัดสินใจได้แน่วแน่ ให้กำหนด สงสัยหนอๆ

พระพรหมมงคลสอนว่าเมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนิรวรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรวรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป (พระพรหมมงคล, 2548: 37-39) อารมณ์ที่เกิดขึ้นมันรวดเร็ว ว่องไว และหลากหลายอารมณ์ อารมณ์ไหนชัด ธรรมตัวไหนชัด ก็ให้กำหนดตัวนั้น หากยังไม่ปรากฏชัดก็ให้กำหนดในสิ่งที่ชัดเจนไปก่อน เช่น หากเวทนาชัดกว่าพยาบาทก็กำหนด ปวดหนอๆ เพื่อให้สติได้รู้แจ้งเห็นตามสภาพที่เป็นจริง แนวคำสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมจฺคโล) เกี่ยวกับนิรวรณนี้ว่า นิรวรณแม้จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม แต่เมื่อนิรวรณเกิดขึ้นก็ถือว่าเป็นธรรมวิเศษให้โยคาวจรได้กำหนดได้อย่างชัดเจน เมื่อมีนิรวรณเกิดขึ้นจึงต้องวางใจเป็นกลางกำหนดรู้นิรวรณนั้นอย่างมีสติ ไม่ให้เกิดความพยาบาทเกลียดชังหรือเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่ากามฉันทะ การเข้าใจและกำหนดนิรวรณอย่างรู้ทันจะทำให้เห็นว่านิรวรณก็เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ด้วยเช่นกัน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานจะกำจัดเสียซึ่งความเป็นตัวตน คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวตน ทุกวันนี้สัตว์โลกทั้งหลายไม่รู้จักว่าตัวตนที่แท้จริงคืออะไร ถ้ามองตัวเองไม่ได้ บอกตัวเองไม่ถูก ไม่รู้ว่าตัวเองก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนาโดยยกเอาธรรมมาเป็นอารมณ์แล้วก็จะมองเห็นว่า สัตว์ บุคคล ตัวตนนั้นหาไม่มี มีเพียงรูปกับนามก็

เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง ไม่ติดอยู่ในความเป็นตัวตน จะรู้เท่ากันสภาวะธรรม จิตจะยินดีแต่นิพพานเท่านั้น ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องทำลายอัตตวิปลาสธรรม คือให้คลายความเป็นตัวเป็นตนนั้นเอง คนที่ทำลายความเป็นตัวเป็นตนได้จะมีแต่ความปลอดภัยไปรงจากพันธนาการทั้งปวง เพราะความไม่ยึดติดแม้กระทั่งร่างกายว่าเป็นของตน

ในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพรหมมงคลสอนให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน ให้เห็นว่ามนุษย์เราเป็นเพียงที่ประชุมของธาตุ 4 หาสาระแก่นสารไม่ได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเหมือนกันหมด การมีสติเข้าใจสภาพที่แท้จริงของธรรมแบบนี้จะทำให้จิตใจเราแข็งแกร่ง และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความตายได้ทุกเวลา

ถ้าเข้าใจในธรรมก็คือเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง เข้าใจธรรมก็คือเข้าใจธรรมชาติและกฎแห่งธรรมชาติ ในพระพุทธศาสนาก็คือไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนาม เห็นอริยสัจ 4 คือความทุกข์ทรมาน สาเหตุของทุกข์ ความดับทุกข์และทางดับทุกข์ ผู้ที่เข้าใจเช่นนี้เรียกว่าเป็นสัมมาทิฐิ เป็นอรรถานุปัสสนา อันเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหมดทั้งปวง เพราะเมื่อเห็นพระไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ปัญญาจะเริ่มสืบคลานเข้าสู่มรรค ผล และนิพพาน

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี หากตามรู้และเข้าใจสภาวะธรรมนั้นทัน และมีสติกำกับสภาวะธรรมนั้นได้ ย่อมเรียกว่าเป็นธรรมวิเศษที่เกิดขึ้น เช่น ความง่วง หากเกิดขึ้นแล้วเรากำหนดรู้ทันความง่วงนั้น ด้วยการกำหนดว่า ง่วงหนอๆ แสดงว่าความง่วงนั้นเป็นธรรมวิเศษ ที่เรียกว่า วิเศษ เพราะปรากฏชัดให้จิตเราเข้าไปกำหนดได้อย่างชัดเจน เมื่อความง่วงหายไป สภาวะธรรมอย่างอื่นจะปรากฏขึ้นมาอีก ก็กำหนดไปอีก อันไหนรู้สึกชัดเจนก็กำหนดอันนั้น แต่ทุกสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นมา นั้น ล้วนเป็นธรรมวิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติจะได้นำเอามากำหนด ท่านจึงสอนเสมอว่า ธรรมะทั้งนั้นปรากฏขึ้นในโลกนี้

จะเห็นได้ว่า พระพรหมมงคลได้นำแนวคิดของการกำหนดรู้ในธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นเครื่องมือเตรียมพร้อมรับมือกับความตายด้วยการเข้าใจธรรมชาติของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยสอนให้เกิดเข้าใจการเกิด-ดับของรูปนามทั้งปวง และละวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามเหล่านั้น หากคลายความยึดมั่นในรูป-นามได้ ก็เสมือนกันหลุดพ้นจากพันธนาการจิตไม่มีเครื่องผูกมัด ความกลัวตายย่อมไม่บังเกิด เป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายด้วยความฉลาด และใช้ความตายเป็นอุบายธรรมในการพร้อมที่จะตายอย่างสง่างาม

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายในทัศนะของพระพรหมมงคล (ทอง) พบว่า พระพรหมมงคลได้ใช้วิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัฏฐาน 4 มาเป็น

หลักในการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตาย โดยใช้หมวดกาย พิจารณาความไม่เที่ยงของสังขาร หมวดเวทนา พิจารณาความแปรปรวนของสังขาร หมวดจิต พิจารณาความเป็นจริงของความตายที่เกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่ง และหมวดธรรม พิจารณาให้เห็นถึงความตายเป็นสามัญลักษณ์หรืออยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ เพื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว จึงนำหลักความไม่ประมาทมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต นั่นก็คือ หลักการใช้สตินั่นเอง ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

สรุป

พระพุทธมมงคลได้มีคำสอนสำหรับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายผ่านการฝึกฝนภาคปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการนำสติไปกำหนดรู้ตามสภาพจริงที่เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 ให้เห็นถึงความเกิด-ดับ ความไม่สามารถตั้งอยู่ได้นานของสภาวะทั้งปวง โดยเฉพาะการรักษาจิตให้มั่นคง แน่นแน่นไม่หวั่นไหว ฝึกปฏิบัติให้จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง โล่งสบาย คลายความทุกข์โดยการกำหนดรู้ทั้งทุกข์ที่มาทางกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ทุกข์ที่มาทางใจ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และสภาวะธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้น (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ความเข้าใจเช่นนี้เป็นการฝึกฝนตนเองให้อยู่กับปัจจุบัน จะช่วยทำให้บุคคลไม่เกิดความประมาท และความไม่ประมาทนี้เองที่เป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายที่ดีที่สุด

บรรณานุกรม

- คณะศึกษานุศิษย์. (ม.ป.ป.). **ธรรมะจากหลวงปู่ 20**. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- คณะศึกษานุศิษย์. (2559). **เปิดประตูสู่นิพพาน**. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระเทพสิทธิอาจารย์. (2548). **ที่ระลึกในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2548 ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ให้พระราชพรหมจารย์ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เป็นพระราชาคณะชั้นเทพในราชทินนามที่ พระเทพสิทธิอาจารย์ วิ..** เชียงใหม่: โรงพิมพ์ข้างเผือก.
- พระเทพสิทธิอาจารย์. (2548). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4**. พิมพ์ครั้งที่ 10. เชียงใหม่: ม.ป.พ..
- พระพรหมมงคล. (2548). **ธรรมะจากหลวงปู่ 12**. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระพรหมมงคล. (2561). **ธรรมะจากหลวงปู่ 17**. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระสิริปัญญาคุณ และคณะ. (2562). “ศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติต่อความตายในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท”. **วารสารมหาจุฬานาครธรรมศน์**. 6 (4): 1814.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจาริณี (งานวิสุทธินันท์). (2550). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.