

ชีวิต... ความตาย

สุกัร ทุมทอง



ชีวิต... ความตาย

โดย สุกรีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๘

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๔๐๓-๐๙๐-๙

ภาพประกอบ มนต์ชัย ขาวสำอางค์

พิสูจน์อักษร สุดารัตน์ โตวิวัฒน์

แบบปก/รูปเล่ม นิชชีมา แสงแก้ว

ดำเนินการผลิต
บริษัทพรีเมียมด์ พับลิชชิง จำกัด
๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๔
โทรสาร ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๗

พิมพ์ที่
บริษัทภาพพิมพ์ จำกัด
๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ตำบลบางขุน
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖
โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “ชีวิต... ความตาย” นี้เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ในชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ที่อาศรมมาตา อ.ปัทมชัย จ.นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑๐ – ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ โดยได้นำการบรรยายครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๕ มาพิมพ์รวมกันไว้ ซึ่งมีชื่อหัวข้อและรายชื่อผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. ชีวิตเป็นของน้อย คุณพิขามณูช์ อารยะพิสุทธิกูร
๒. ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด คุณอัญชลี จันทร์คง

ขออนุโมทนา บริษัท เฌอรา จำกัด (มหาชน) ผู้เป็นเจ้าของภาพ
ในการจัดรูปเล่มและจัดพิมพ์ รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำ
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อ
ผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจาก
ความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัร ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๘



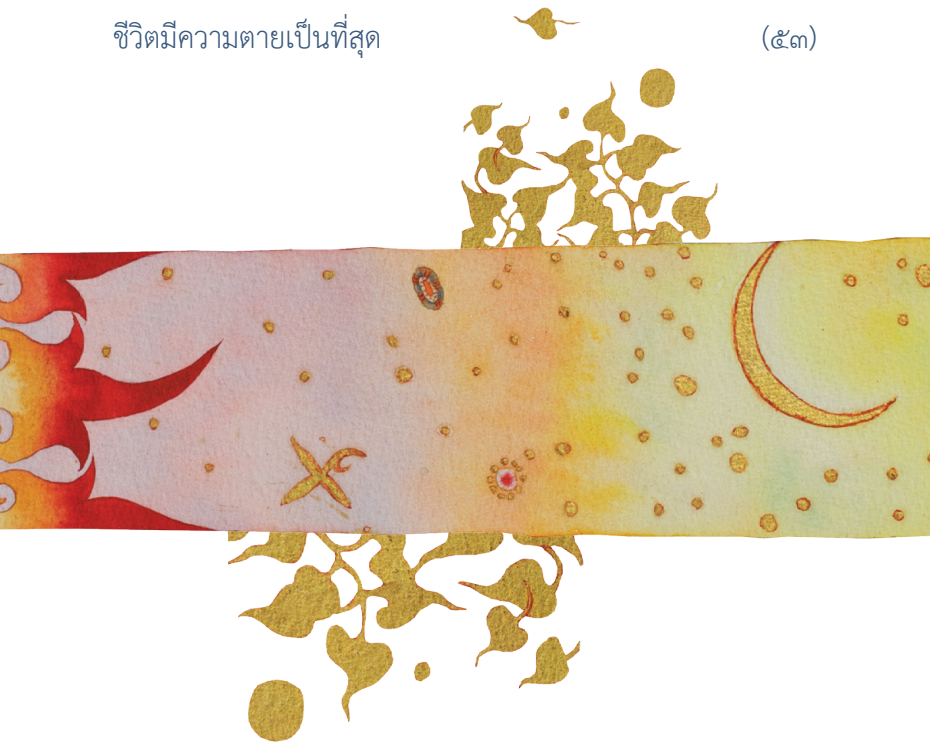
สารบัญ

ชีวิตเป็นของน้อย

(๗)

ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

(๕๓)



ชีวิตเป็นของน้อย

บรรยายวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ (บ่าย)

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ขึ้นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรม คอร์สนี้เป็นคอร์สพิเศษ ชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ฟังดูแล้วท่านทั้งหลายคงจะรู้ว่า มานั่ง ฟังผมอ่านหนังสือให้ฟัง มรณสติ หรือ มรณัสสติ มรณะ รวมกับ สติ คำว่า **มรณะ** แปลว่า ความตาย **สติ** แปลว่า ความระลึกได้นึกถึง ใส่ใจถึง ไม่ลืม **มรณสติ** แปลว่า ระลึกถึงความตาย ใส่ใจถึงความตาย ไม่ลืมความตาย ใช้คำว่า มรณัสสติ ก็ได้ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ ระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ เนื่องจาก ไม่ได้ขาด ไม่เว้น ระลึกถึงตลอด ทำให้เป็นคนไม่ประมาท

มรณสติ เป็นชื่อของสติชนิดหนึ่ง ที่อาศัยสภาวะคือความตาย เป็นอารมณ์ ความตายโดยสภาวะเป็นปรมาตม์ สติระลึกถึงความตาย มีความตายเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องระลึกรู้ถึง

คอร์สนี้เป็นคอร์สพิเศษ ให้ผมมาบรรยายเกี่ยวกับมรณสติ ในพระไตรปิฎก การบรรยายก็จะยกข้อความมาจากพระไตรปิฎก เอาสิ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้มาอ่านให้ฟัง และอาจจะมีเรื่องหรือ ตัวอย่างอื่นๆ มาขยายความบ้างตามสมควร ในส่วนของเนื้อหา ที่จะพูดถึงในคอร์สนี้ ก็จะพูดถึงความหมายของมรณสติ วิธีปฏิบัติ ตัวอย่างการปฏิบัติและอานิสงส์ ตัวอย่างก็มีเยอะในพระไตรปิฎก ผมจะยกมาบางเรื่อง เท่าที่เวลาจะมี

ปกติแล้วการเจริญกรรมฐานทุกๆ อย่าง ก็ใช้สติเป็นตัวนำ ทั้งนั้น บางคนมาปฏิบัติธรรม เริ่มต้นโดยการนั่งหลับตา ทำจิต ให้สงบ เป็นสมาธิ นิ่งเข้าไป อันนี้ยังเข้าใจเรื่องกรรมฐานผิดพลาด อยู่บ้าง กรรมฐานทุกอย่างเริ่มต้นจากการมีสติ มีความรู้ตัว

ไม่ลืๅมตัว ไม่ประมาท ไม่หลงมัวเมาไปกัๅบโลก มีสติแล้วรู้อรๅมณัๅ
กรรมฐานที่แตกต่าๅงกัน เช่น รู้อยูๅในกาย เรียกว่ๅกายคตาสติ
สติที่เป็นไปนัๅในกาย นัๅก็เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง

การปฏิบัติกรรมฐาน ทำเพื่อใหๅจิตตั้งมั่น ไม่มีนิวรณัๅ เป็นสมาธิ
การจะทำให้มีสมาธิต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ไม่ลืๅมตัว ไม่มัวเพลนัๅ
ไปกัๅบโลก ไม่มัวคิด ไม่มัวนึกไป ถ้าหลงเพลนัๅอยู่กัๅบความคิด
นิวรณัๅมันก็จะเข้ามา ใจก็ไม่ตั้งมั่น เกิดความยิๅนติยิๅนร้าย จึงมีวิธี
ฝึๅกจิต เรียกว่ๅ ฝึๅก**อิริจิตตสิกขา** อย่างคํๅว่า **อิริจิตเต จ อาโยโค**
การประกอบเนืๅองๆ ในอิริจิต นัๅก็เป็นคำสอนหลักอย่างหนึ่งของ
พระพุทธเจ้า หลังจากมีพื้นฐานแล้ว ก็ให้มาทำกรรมฐาน

เครื่องมือหลักๆ ในการทำกรรมฐานมี ๓ อัน คือ **ความเพียร**
สัมปชัญญะ และ **สติ** ทุกกรรมฐานเหมือนกันหมด ทีนัๅ บางคน
ไม่เข้าใจเรื่องกรรมฐาน มานั่งปัๅบก็หลับตาเลย คอหักไปเลย อันนัๅ
ก็ไม่ค่อยได้เรื่อง จะเอาแต่สงบ แท้ที่จริง กรรมฐานนัๅนัๅเริ่มจากการ

มีสติ ถ้ายังไม่มีสติ ต้องฝึกให้มีสติก่อน แล้วพัฒนาให้มันมีสติ ต่อเนื่อง จะได้ไม่มีนิรณฺห์ ไม่ถูกความคิดความนึกและกิเลสต่างๆ เข้ามาครอบงำ จิตจะพ้นจากนิรณฺห์ชั่วขณะๆ ไป การที่จิตพ้นจากนิรณฺห์เรียกว่าจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น นอกจากตั้งมั่นแล้ว ยังต้องควรต่อการใช้งานด้วย นี่ก็ต้องอาศัยปัญญา มีความรู้จึงจะสามารถฝึกจิตให้เหมาะได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น เหมาะสำหรับการใช้งานแล้ว ก็เอาไปใช้งานด้านวิปัสสนาต่อไป

ว่าไปแล้ว ทุกๆ กรรมฐานก็เริ่มที่การมีสติ เช่น อานาปานสติ มีสติ รู้ลมหายใจเข้า มีสติ รู้ลมหายใจออก นี่ก็ทำให้มีสมาธิ กรรมฐานอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ มีแต่เรื่องสติ ในคอร์สนี้ก็เหมือนกัน ตั้งชื่อกรรมฐานเอาไว้ มรณสติ สติที่ระลึกถึงความตาย ทำให้เป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ทำให้มีสติปัญญามากขึ้น มรณะหรือความตายมีประโยชน์อย่างไรต่อการมีสติ หรือว่ากรรมฐานนี้มีความพิเศษกว่ากรรมฐานอื่นๆ อย่างไร ก็จะบรรยายให้ฟังในโอกาสต่อไป

การเจริญกรรมฐานทุกๆ อย่าง ต้องมีสติด้วย มีสัมปชัญญะด้วย จึงจะได้ผล มรณสติก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายโดยขาดสติ ขาดความรู้ จะมีปัญหา อาจจะเพี้ยนเลยก็ได้ นี่เราจะตายแล้วหรือ รีบๆ กินเข้าไป รีบๆ ใช้ชีวิตให้สนุกเต็มที่ รีบๆ หาประสบการณ์ เดียวจะตายแล้ว กลายเป็นอย่างนั้นไปซะอีก มันคิดไปเรื่อย บางทีกลัวก็มี นึกถึงความตายของตัวเองก็กลัว ปอดแหก ไปหาที่พึ่ง อย่างโน้นอย่างนี้ ไหววอน ขอนั่นขอนี้ไปทั่ว บางทีนึกถึงความตายของพ่อแม่ญาติพี่น้องก็เศร้า นี่ก็คนขาดสติ นึกถึงความตาย มันก็ไม่ได้ผล ดังนั้น จึงต้องมาฟังให้เข้าใจ จะได้เจริญมรณสติได้อย่างถูกต้อง

คำว่า **มรณะ** ใน มรณสติ นี่เป็นสภาวะที่เป็นปรมัตถธรรม อย่างหนึ่ง คือ ชีวิตินทรีย์ แต่ชีวิตินทรีย์ก็มี ๒ อย่าง คือ (๑) รูปชีวิตินทรีย์ ตัวนี้เกิดจากกรรมมีอยู่ทั่วร่างกาย (๒) นามชีวิตินทรีย์ ตัวนี้เป็นเจตสิกที่เกิดประกอบกับจิต ในเรื่องมรณะนี้ หมายถึงเฉพาะด้านรูป เป็นความขาดหรือการไม่เชื่อมต่อกันของรูปชีวิตินทรีย์

ในชาติชาติหนึ่ง รูปชีวิตินทรีย์เกิดดับสืบทอดอยู่ในร่างกายของเรา
นี้แหละ กรรมเก่าหล่อเลี้ยง อนุบาลรักษาไว้ ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้
การขาดกันของชีวิตินทรีย์ ไม่สืบทอดต่อไปอีก แตกออกจากกัน
ในชาติหนึ่งๆ ในภพหนึ่งๆ เรียกว่า มรณะ

ชีวิตินทรีย์มีทั้งด้านรูปและด้านนาม ด้านรูปเรียกว่า
รูปชีวิตินทรีย์ ด้านนามเรียกว่านามชีวิตินทรีย์ หรือเรียกชีวิตินทรีย์
เฉยๆ ก็ได้ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง รูปนั้นมีมหาภูตรูป และอุปาทายรูป
รูปชีวิตินทรีย์เป็นอุปาทายรูป มันก็สืบทอดส่งทอดกันไปเรื่อยๆ
จากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่ จากเมื่อวานมาสู่วันนี้ และต่อไปยังวันอื่นต่อไป
เรื่อยๆ ถ้ามันไม่ส่งต่อกันไปในชาตินั้น เรียกว่าชีวิตินทรีย์มันขาด
การสืบทอด

กายมันประกอบไปด้วยรูป มีมหาภูตรูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม และอุปาทายรูป คือ รูปที่มาอิงอาศัยอยู่กับ
มหาภูตรูป เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น

ประสาทกาย หทัยวัตถุ รูปเพศหญิง รูปเพศชาย อาหาร รวมทั้งอีกรูปหนึ่ง คือ รูปชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่แห่งรูปที่แสดง ความมีชีวิตของรูป อนุบาลรักษารูป ถ้าสภาวะนี้มันไม่สืบทอดอยู่ในรูป รูปก็ไม่มีชีวิต เหมือนเวลาคนตาย กายมันก็จะแข็งเหมือนท่อนไม้ ทำไมจึงไม่เหมือนกายที่มีชีวิตอยู่呢 เพราะว่ารูปของคนตาย ไม่มีชีวิตินทรีย์สืบทอด ส่วนพวกเรา呢มีชีวิตินทรีย์สืบทอด

ด้านนาม ก็มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บุญ บาป กุศล อกุศล สืบทอดมาเรื่อยๆ อินทรีย์ที่เป็นนามก็เป็นหนึ่งในสิ่งนั้น จัดอยู่ในสังขารชั้น เกิดแล้วก็ดับ สืบทอดกันไปเรื่อยๆ จิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น

รูปชีวิตินทรีย์อนุบาลหล่อเลี้ยงรูปไปเป็นรูปที่ยังมีชีวิต เกิดแล้วดับ สืบทอดกันไปเรื่อยๆ ทำให้ความเป็นคนนั้น สัตว์นั้น ยังไม่หายไป ส่วนนามชีวิตินทรีย์หล่อเลี้ยงนามไปเป็นนามที่ยังมีชีวิต ก่อนที่จะดับลงแล้วเกิดใหม่ สืบทอดกันไปในภพหนึ่งๆ พอรูปชีวิตินทรีย์

มันขาดกันในภพนี้แน่นอนว่า นามก็ขาดไปด้วย เดียวไปเกิดในภพใหม่ตามกรรม ตอนที่มันขาดกันในภพหนึ่งๆ เรียกว่ามรณะ หรือตาย

ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ขยายความว่า

มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป
ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือการ
ทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย
ความขาดสูญชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์
นั้นๆ ภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่า มรณะ

การที่ขันธแตกออกจากกัน ขาดชีวิตินทรีย์ รูปชีวิตินทรีย์
ไม่สืบทอดในภพหนึ่งๆ เรียกว่าตาย เราทั้งหลายก็มีชีวิตินทรีย์
สืบทอดมาเรื่อยๆ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ แล้วก็สืบทอด
ไปเรื่อยจนกระทั่งถึงวันตาย ช่วงที่มันขาดกัน เรียกว่ามรณะ จุติ
ทำกาลกิริยา สิ้นชีวิต อะไรก็ว่ากันไป



คำว่า มรณะ นั้น มีอีกหลายอย่าง เช่น

๑. **สมุจเฉทมรณะ** ความตายอย่างเด็ดขาด สำหรับพระอรหันต์ เมื่อท่านขั้นธแตกออกจากกันแล้วไม่เกิดอีก ดับขันธปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

๒. **ขณิกมรณะ** ตายเป็นขณะ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละขณะๆ เกิดแล้วดับ อันนี้เป็นลักษณะสามัญของสังขารทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา

๓. **สมมติมรณะ** ตายแบบสมมติกัน เป็นคำพูดของชาวโลก เพื่อสื่อสารกัน เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เคยมีมันตายไป หายไป หรือสลายไป เช่น ต้นไม้ตาย คนตาย สัตว์ตาย อะไรพวกนี้

มรณะเหล่านี้ไม่ใช่มรณะในมรณสติ **มรณะในมรณสติ** หมายถึง ความขาดความสืบทอดของรูปชีวิตินทรีย์ ที่สืบเนื่อง

อยู่ในภพหนึ่งๆ มรณะชนิดนี้มีอยู่ ๒ แบบ

๑. **กาลมรณะ** ตายเมื่อถึงเวลา ตายแบบสมควรตาย ถึงเวลาตาย มีแบบ **สิ้นบุญ สิ้นบาป** พวกที่เกิดในสุคติภูมิ บุญกำหนดอายุมา ตายก็เรียกว่าสิ้นบุญ พวกสัตว์อบาย บาปกำหนดอายุมา ตายก็เรียกว่าสิ้นบาป เราได้นำได้รูปมาจากกรรมเก่า ชีวิตินทรีย์เป็นตัวอนุบาลหล่อเลี้ยงนามและรูปให้มีชีวิตต่อเนื่องหนึ่งชาติ กรรมเก่าให้มาเท่านี้ บางคนให้มา ๕๐ ปี ก็สมควรตายแล้ว บุญให้มาแค่นี้ ได้แค่นี้ ก็เอาเท่านี้ เรียกว่ากาลมรณะสำหรับคนนั้น หรือสัตว์อบายทำบาปกรรม ไปตกอบาย เรียกว่าสิ้นบาป หรือเรียกว่าสิ้นกรรม ปกติจะเราเรียกสิ้นบุญ โดยความจริงแล้ว พวกสัตว์อบายมันไม่มีสิ้นบุญ เพราะว่าไปเกิดด้วยอำนาจของบาป ควรจะเรียกว่าสิ้นบาป

หรืออีกแบบหนึ่ง **สิ้นอายุ** อายุของคนในยุคสมัยหนึ่งๆ จะไม่แน่นอน ส่วนอายุของเทวดาจะมีกำหนดแน่นอน พวกเราเป็น

มนุษย์ยุคนี้ ไม่เกิน ๑๐๐ ปี หรือเกินไปบ้างก็เล็กน้อยเท่านั้น ถ้าใครเกิน ๑๐๐ ปี ก็ถือว่าสมควรตายอย่างยิ่ง พุดง่าย ๆ ก็ว่ามันสิ้นอายุแล้ว หมดยุแล้ว มันมีกำหนดของมันอยู่ กำหนดอายุของมนุษย์จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แต่เทวดาจะมีอายุกำหนดแน่นอน ชั้นจาตุมมหาราชิกา ชั้นยามา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ก็มีอายุกำหนดของเขา พอถึงเวลาก็ต้องตายนี้เรียกว่า ตายแบบสิ้นอายุ

กาลมรณะ มีทั้งแบบสิ้นบุญ สิ้นบาป หรือสิ้นอายุ หรือบางครั้งสิ้นทั้งสองอย่างรวมกัน ตายในเวลาที่เหมาะสมแล้ว เหมาะแล้วที่จะตาย

๒. **อากาลมรณะ** ตายแบบยังไม่ถึงเวลา อันนี้ก็เนื่องจาก **กรรมตัดรอน** โดยเฉพาะพวกมนุษย์เรา มันครองกฎแห่งกรรมค่อนข้างเยอะ กรรมเก่าให้มาเป็นพื้นฐานก็จริง ถ้าทำกรรมใหม่รุนแรงหรือมีกรรมเก่าตามมา ถึงเวลาของมันพอดี มันก็ตัดรอนชีวิต

เช่น กรรมเก่าให้มา ๑๐๐ ปี แต่ไปทำกรรมใหม่รุนแรง ไปทำร้าย เบียดเบียนคนมีคุณธรรม กรรมนั้นก็แรงเกินไป กรรมเก่าก็รักษาชีวิตไว้ไม่ได้

ความจริง พวกเรามีเหตุให้ตายเยอะ เดินตกบันไดคอหัก ก็ตายแล้ว หกล้มในห้องน้ำหัวฟาดพื้นก็ตายได้ อาหารไม่ย่อย ก็ตายได้ ข้าวติดคอหายใจไม่ออกก็ตายได้ มีที่ให้ตายเยอะแยะ เหมือนจะตายกันง่ายๆ แต่ว่าไม่ตาย เพราะกรรมมันหล่อเลี้ยงไว้ โดยเฉพาะสัตว์นรกนั้นไม่ตายง่ายๆ ถูกหอกเสียบแล้วก็ยังไม่ตาย เสียบๆ อยู่那儿แหละ เจ็บอยู่那儿แหละ ไม่ตาย เพราะกรรมหล่อเลี้ยงไว้ พวกเราตายง่ายหน่อย โดนเสียบที่สองที เจ็บปวดนิดหน่อย ทนไม่ไหว ก็ตายแล้ว เทวดาตายง่ายกว่าเราอีก อดอาหารแป๊บเดียว ธาตุไฟเผาตายแล้ว

หรือความตายที่เกี่ยวกับ**สิ่งแวดล้อม** **เรื่องดินฟ้าอากาศ** **เรื่องอาหาร** **เรื่องโรคติดต่อ** หรือ**สงคราม** เมื่อเกิดมาแล้ว เราก็

ต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลเหมือนกัน กรรมเก่าให้อายุมา ๑๐๐ ปี แต่มาเจอโรคระบาด ร่างกายอยู่ไม่ได้ เราก็ตายกับเขาเหมือนกัน หรือเกิดมาควรจะอยู่สัก ๑๐๐ ปี แต่เกิดสงคราม เกิดอาหารขาดแคลน เราก็พลอยโดนลูกหลงไปด้วย ตายกับเขาเหมือนกัน เกิดมาแล้วถึงจะเป็นคนมีคุณธรรม แต่คนรอบข้างไม่ค่อยมีคุณธรรม ก็อยู่ไม่ค่อยสบาย มีอันตรายเยอะ ต้องระวังตัวมากๆ จะมาบอกว่า แหม... ผมเป็นคนดีฝีมือเยี่ยม เจอคนไม่ดีมันก็คุ้มไม่ได้เหมือนกัน เขาขับรถมาชนเรา ก็ตายเหมือนกัน อย่างนี้ ตายจากคนอื่นทำบ้าง หมาบ้ากัดบ้าง อากาศเป็นพิษบ้าง เป็นโรคติดต่อบ้าง หรืออะไรต่อมิอะไร หลากๆ อย่างรวมกัน

เวลาเขายังกัน พวกท่านให้ห่างๆ เข้าไว้ หลบไว้ ไม่ใช่บอกว่า แหม... ผมบุญเยอะไม่เป็นไร เดียวก็โดน เด็ดภัยรุ่นเขาต่อยกัน ตีกัน เอาไม้หน้าสามตีกัน ผมบุญเยอะครับ ปฏิบัติธรรมมาแล้วอย่าประมาทอย่างนั้นนะ ไม้หน้าสามไม่เข้าใครออกใคร พอขว้างมาโดนหัวเรา ตายเลย กรรมให้มาอยู่ได้ ๑๐๐ ปี เจอไม้หน้าสาม

เข้าไป อยู่ไม่ได้เหมือนกัน อย่างยุคนี้เขาก็ชี้ให้เราชนหัวลูก เช่นว่า น้ำจะท่วมโลก เขาว่าอย่างนั้นะ เคยอ่านข่าวมั๊ย บางคนอ่านจน ปอดแตกไปแล้ว ถ้ามันเป็นอย่างนั้นขึ้นมาจริงๆ ถึงเราจะมีธรรมะ ก็ต้องตายกับเขาเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรหรอก ตายๆ ไปบ้างก็ไม่มี ปัญหา **ธรรมะย่อมรักษาคนปฏิบัติธรรม** ให้ไปสู่ที่ดีๆ อยู่แล้ว การตายโดยยังไม่ถึงอายุ ยังไม่สิ้นบุญ เป็นการตายที่ยังไม่ถึงเวลา อันนี้เรียกว่า อกาลมรณะ

การนึกถึงความตาย มีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคน ไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลิน ไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำบ่อยๆ ก็ทำให้จิตใจไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็เอามา เจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน

กรรมฐานนี้ นอกจากสติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษ ท่านเรียกว่า สังเวช **สังเวคะ** เคยได้ยินไหม คำว่า สังเวช ใน

ภาษาไทยดูเหมือนน่าเศร้าเหลือเกิน สังเวช แปลว่า กระตุ้นเตือนจิต ให้มีความตื่นตัว มีความเข้าใจชัดเจนในโทษภัยของวัฏฏะสงสาร สะดุ้งกลัวต่อภัยในวัฏฏะ grunnฐานนี้มันกระตุ้นจิต นอกจากได้ สติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษกว่า grunnฐานอื่นในแง่สังเวช คือ กระตุ้นจิตให้มีความเพียร ธิบทำสิ่งที่ควรทำ อย่างเราไปไหว้ สถานที่ในอินเดีย เรียกว่าไปสังเวชนียสถาน ก่อให้เกิดแรงกระตุ้น ในใจได้มาก สะดุ้งกลัวต่อโทษภัยต่างๆ ที่มีอยู่เต็มวัฏฏะสงสาร ทำให้เป็นคนไม่ประมาทได้อย่างรวดเร็ว มีกำลังใจในการทำ ความเพียร

พุทธานุสติทำให้เกิดศรัทธา จิตผ่องใส เกิดแรงกระตุ้น ทำให้ ลดละมานะได้ นึกถึงคนอื่นก็เกลสพอกัน ใจมันไม่ลง ที่นี้ นึกถึง พระพุทธเจ้า กราบพระพุทธเจ้าบ่อยๆ ไหว้คนอื่น บางทีไหว้ไป อย่างนั้นแหละ ทำพอเป็นพิธี บางทีไหว้ไม่ค่อยลง แต่พระพุทธเจ้า เรากราบลง จึงเป็นการลดละมานะลดละกิเลสได้ง่าย ทำให้ใจ ผ่องใส เบิกบาน มีปีติได้ง่าย เรียกว่าได้ศรัทธาปสาทะ อย่างนั้น

เป็นความพิเศษของพุทธานุสสติ ส่วนความพิเศษของมรณสติ คือ ได้สังเวคะ

ในการเจริญมรณสติ ทำให้ได้สติสัมปชัญญะ และมีความสังเวช ท่านทั้งหลายลองทำดูว่าจะได้บ้างหรือเปล่า บางคนแค่นึกถึงก็สังเวชแล้ว สังเวชตัวเองที่ต้องมีจุดจบอย่างนี้ในชาตินี้ ไม่มีทางเป็นอย่างอื่นไปได้ มีประโยชน์เยอะนะ บางทีเราอาจจะหลงเพลินไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปสู้กับคนโน้นสู้กับคนนี้ อย่าลืมนึกถึงความตายนึกถึงว่าเราจะต้องตายและคนอื่นก็ต้องตาย นึกถึงหน่อย ได้สังเวคะ ได้สติด้วย ได้สัมปชัญญะด้วย

วิธีการปฏิบัติมรณสติก็แค่นึกถึงเท่านั้นเอง นึกถึงความตายนึกถึงจุดนั้นแหละ จุดที่ขั้นธ่แตกออกจากกัน จุดที่นามรูปไม่สืบท่อแล้ว นึกถึงว่า เออ... ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุดนะ เราจะต้องตายแน่นอน ไม่อาจจะหนีความตายไปได้ การคิดถึงอย่างนี้ มีสติอย่างนี้ นึกถึงจุดตรงนี้ เรียกว่ามรณสติ ในหนังสือสวดมนต์ก็มีให้สวด

หลายบท เช่นว่า

ชีวิต เม **อนิยต์** ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

มรณ เม **นิยต์** ความตายเป็นของเราเป็นของ
แน่นอน

อวสุต **มยา** **มริตพพ** อันเราจะพึงตายเป็นแท้
เราต้องตายแน่นอน

สพเพ **สตตะ** **มรณธมมา** สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
มีความตายเป็นธรรมดา

มรณปริโยสানা มีความตายเป็นที่สุด ในหนึ่งชาติ
ความขาดของชีวิตินทรีย์ในชาติหนึ่ง จุติจบของชาติ
หนึ่งๆ เป็นอย่างนี้

มรณ **อนติตา** ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่อาจ
หนีความตายได้

คอรฺสนี้เป็นคอรฺสมรณสติ ลองมานึกถึงความตายดู บางคนบอกว่าไม่เคยทำ ผีกสตรียวิธีอื่นมา ต้องมาทดลองดูบ้าง จะได้สังเวชตัวเองหรือสังเวชเพื่อนๆ ได้รู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้ว ถ้าหัดไว้ เวลาไปเจอเรื่องอะไรต่างๆ ที่ทำให้หลงลืมสติ ประมาทมัวเมา ลืมตายไป กรรมฐานอื่นเอาไม่อยู่ กรรมฐานนี้อาจจะเอาอยู่ก็ได้ ทำบ่อยๆ จิตก็ไม่มีนิวรณ์ เจริญวิปัสสนาต่อได้ เหมือนกับกรรมฐานอื่นไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกัน

บางคนชอบเอากรรมฐานมาเทียบกัน ต้องคุลมหายใจจึงจะดีกว่า ความจริงแล้ว กรรมฐานทุกกรรมฐานก็ทำเพื่อให้มีสติ ไม่หลงลืม มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เท่านั้นแหละ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าใครดีกว่าใคร ขอให้มืสติต่อเนื่อง ไม่หลงลืม ไม่มัวเพลินกับความคิด ความนึกแบบหลงๆ ไม่มัวเพลินกับรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ให้มีสติสัมปชัญญะ และปฏิบัติอยู่ในทางที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มุ่งให้เข้าใจ อริยสัจ ๔ ทำให้แจ้งพระนิพพาน เท่านั้นแหละ

พวกเราเนี่ยมักคิดว่า กรรมฐานโน้นดีกว่ากรรมฐานนี้ อะไร
ก็ว่ากันไป อันไหนทำให้บรรลु อันนั้นแหละดี บางคนเปลี่ยนมา
ตั้งหลายกรรมฐานแล้ว ยังไม่บรรลุเลย ไม่เป็นไร ลองอีกสัก
กรรมฐานหนึ่ง หลายๆ กรรมฐานก็ไม่เป็นไร ทำให้มีสติที่ต้องการ
จริงๆ คือ มีสติ ไม่หลงลืม พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุก็บอก
หลายกรรมฐาน **เธอจงเจริญอุสุภะ เพื่อละราคะ จงเจริญเมตตา**
เพื่อละพยาบาท จงเจริญอานาปานสติเพื่อตัววิตก จงเจริญ
อนิจจสัญญาเพื่อละอนัสมิมานะ อย่างนี้เป็นต้น ในพระสูตรเดียว
บอกหลายกรรมฐาน หมายถึงว่า ให้ทำหลายอัน บางเวลาทำอันนั้น
บางเวลาทำอันนี้ เพราะเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีสติสัมปชัญญะ

พอจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็เจริญวิปัสสนา คั่นคว่ำลงไป
ในกายและใจ ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในรูปมีตัว
มีตนไหม ในเวทนามีตัวมีตนไหม ในสัญญามีตัวตนไหม ในสังขาร
ทั้งหลายมีตัวตนไหม ในวิญญาณมีตัวตนไหม คั่นลงไป **คั่นไปจน**

สุดคคิของรูปนี้ว่า มันมีตัวตนอยู่ตรงไหน ถ้าคันดูด้วยปัญญา ก็ให้เห็นชัดว่าไม่มีตัวตน ปล่อยวางขันธ ๕ ได้ บางคนไม่ค่อยได้คันดูกายและใจ เพราะมัวแต่ฟุ้งอยู่ ใจกระโดดไปไหนก็ไม่รู้ จึงต้องมาฝึกจิต ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิด้วยกรรมฐานต่างๆ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ คือ จิตไม่มีนิวรณ์ทั้ง ๕

ในการเจริญมรณสตินี้ เริ่มต้นท่านอาจจะจำคำบางคำไว้ก็ได้ เมื่อมีสติขึ้นมาก็นึกถึง เช่น ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เราจะต้องตายแน่นอน หรือ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ในพระไตรปิฎกจะมี ๓ คำนี้บ่อยๆ คือ **มรณธมมา มีความตายเป็นธรรมดา มรณปริโยสหนา มีความตายเป็นที่สุด มรณ อนติตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้** ท่านก็จำเอาไว้ ฝึกไว้ เมื่อหลงเพลินไปกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็เตือนตัวเองด้วยคำนี้ ทำให้ได้สติ มีสติสัมปชัญญะแล้ว ก็เจริญสมณะวิปัสสนาต่อไป



ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เพื่อเป็นตัวอย่างในการนำไป
เจริญมรณสติ ก็เพื่อให้เรามีสติ ไม่ประมาท ไม่มัวเพลิน หลังจาก
มีสติ ไม่มีนิวรณ์แล้ว จะได้เจริญสมณะวิปัสสนาให้เต็มที่ต่อไป

ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อรกุสูตร ข้อ ๗๔

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว มีครูชื้ออรกะ
เป็นเจ้าลัทธิผู้ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย
มีสาวกหลายร้อยคน ได้แสดงธรรมแก่สาวกอย่างนี้ว่า
พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายมีประมาณน้อย
เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคล
พึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรมจรรย์
ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์
ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด
ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง

ก็ฉันทันเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย

พราหมณ์ เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตก หายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉันทันเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ รอยขีดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยขีดในน้ำ ก็ฉันทันเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา มาจากที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่พาไปได้ ไม่มีระยะเวลา หรือ ชั่วโมงที่มันจะหยุด โดยที่แท้ แม่น้ำนั้นย่อมไหลบ่า เรื่อยไป แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วย แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของ เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคล พึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ บุรุษผู้มีกำลังอมกัณเฑาะว์ที่ปลายลิ้น แล้ว พึงถ่มทิ้งไปโดยไม่ยากนัก แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยกัณเฑาะว์ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้น มาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติ พรหมจรรย์ ไม่มีหอรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ ขึ้นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกระทะเหล็กที่ถูกเผาไฟตลอดทั้งวัน ย่อมหดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยขึ้นเนื้อ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อยรวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรกสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม่โคที่จะถูกฆ่า ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ยกเท้าขึ้นคราวใด ก็ยังไถ่ลูกฆ่า ไถ่ตายเข้าไปครานั้น แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่โคที่จะถูกฆ่า ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อยรวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรกสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายได้มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ ปี เด็กหญิงมีอายุ ๕๐๐ ปี จึงมีสามี

ได้ สมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายมีอาหารเพียง ๖ อย่างเท่านั้น คือ (๑) หนาว (๒) ร้อน (๓) หิว (๔) กระหาย (๕) ปวดอุจจาระ (๖) ปวดปัสสาวะ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนอย่างนี้ ดำรงอยู่ได้นานอย่างนี้ และมีอาหารน้อยอย่างนี้ โฉน ครूरอกะนั้น ยังแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายอย่างนี้ว่า “พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ มีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจุบันนี้ เมื่อจะกล่าวถึงชีวิตนั้น ให้ถูกต้อง พึงกล่าวว่า “ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย มีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจุบันนี้ ผู้มีอายุยืนจะอยู่ได้ ๑๐๐ ปี น้อยกว่านั้นก็มี มากกว่านั้นก็มี ส่วนคนที่อยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี จะอยู่ได้ ๓๐๐ ฤดูเท่านั้น คือฤดูหนาว ๑๐๐ ฤดู ฤดูร้อน ๑๐๐ ฤดู ฤดูฝน ๑๐๐ ฤดู คนที่อยู่ได้ถึง ๓๐๐ ฤดู จะอยู่ได้ถึง ๑,๒๐๐ เดือน คือ ฤดูหนาว ๔๐๐ เดือน ฤดูร้อน ๔๐๐ เดือน ฤดูฝน ๔๐๐ เดือน คนที่อยู่ได้ถึง ๑,๒๐๐ เดือน จะอยู่ได้ถึง ๒,๔๐๐ กึ่งเดือน คือ ฤดูหนาว ๘๐๐ กึ่งเดือน ฤดูร้อน ๘๐๐ กึ่งเดือน ฤดูฝน ๘๐๐ กึ่งเดือน คนที่อยู่ได้ถึง ๒,๔๐๐ กึ่งเดือน จะอยู่ได้ถึง ๓๖,๐๐๐ ราตรี คือ ฤดูหนาว ๑๒,๐๐๐ ราตรี ฤดูร้อน ๑๒,๐๐๐ ราตรี ฤดูฝน ๑๒,๐๐๐ ราตรี คนที่อยู่ได้ถึง ๓๖,๐๐๐ ราตรี จะบริโภคอาหารได้ ๗๒,๐๐๐ มื้อ คือ ฤดูหนาว ๒๔,๐๐๐ มื้อ ฤดูร้อน ๒๔,๐๐๐ มื้อ ฤดูฝน ๒๔,๐๐๐ มื้อ นับรวมถึงการดื่มนมมารดาและเหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหาร

ในข้อนั้น เหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารมีดังนี้

คนโกรธก็ไม่บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่บริโภคอาหาร
คนเจ็บไข้ก็ไม่บริโภคอาหาร คนรักษาอุโบสถก็ไม่บริโภค
อาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่บริโภคอาหาร

ภิกษุทั้งหลาย เราได้กำหนดอายุ กำหนดประมาณ
อายุ กำหนดฤดู กำหนดปี กำหนดเดือน กำหนด
กึ่งเดือน กำหนดราตรี กำหนดวัน กำหนดอาหาร และ
กำหนดอันตรายแห่งการบริโภคอาหารของมนุษย์
ผู้มีอายุ ๑๐๐ ปี ด้วยประการฉะนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์
เกื้อกูล ผู้อ่อนนุเคราะห์ อาศัยความอ่อนนุเคราะห์พึงทำแก่
สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุ
ทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง
อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสารคือความร้อนใจ
ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุศาสน์ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

อรกสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่ก็เป็นพระสูตรหนึ่ง ที่แสดงเหตุผลของการแสดงมรณสติ การแสดงความจริงให้ฟัง เป็นกิจของพระศาสดา เพื่อกระตุ้นให้สาวกทั้งหลายไปปฏิบัติ ไปทำสมณะทำวิปัสสนา ถ้ามัวไปเพลินอยู่ ขาดสติอยู่ ก็ไม่ได้มาปฏิบัติ เริ่มต้นก็ต้องมีสติ สตินี้อาศัยที่มาหลายอย่าง ในที่นี้ก็อาศัยมรณะ

พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องของครุคนหนึ่งในยุคก่อนโน้น ตอนคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี ท่านทั้งหลายก็คงเคยเกิดมาแล้วนะ แต่ลืมไปแล้ว ตอนนี้เหลือ ๑๐๐ ปี สมัยโน้นคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี ผู้หญิงอายุ ๕๐๐ ปี ก็มีสามี เราเป็นสามีภรรยากัน ๕๐ ปี ก็เบื่อจะแย่งแล้ว ลองคิดดู เขาอายุ ๕๐๐ ปี มีสามี อายุยืนตั้ง ๖๐,๐๐๐ ปี อยู่ด้วยกันนานเลย กว่าจะได้จากกัน ไม่เบื่อหน้ากันแยหรือ อันนี้ก็คิดแทนเขา

ในสมัยนั้น มนุษย์มีอาพาธเพียง ๖ อย่างเท่านั้น มีโรค ๖ โรค คือ (๑) หนาว (๒) ร้อน (๓) หิว (๔) กระจาย (๕) ปวดอุจจาระ

(๖) ปวดปัสสาวะ มีโรค ๖ อย่างเท่านั้น ยิ่งอายุมาก ยิ่งโรคน้อย พวกเราที่มีโรคก็ชนิด นับไม่หวาดไม่ไหว **มีตาก็มีโรคตา มีหูก็มีโรคหู** โรคโน่นโรคนี้นี้ ทุกวันนี้ก็ฮึดโรคมะเร็งกัน โรคเยอะมากจริงๆ ของเขามีโรค ๖ โรค ลองคิดดูแล้วกัน อายุเยอะขนาดนั้น โรคน้อยขนาดนั้น สบายขนาดนั้น ท่านจะมาฟังธรรมบ้างไหม อายุเยอะขนาดนั้น ไม่ค่อยเป็นทุกข์อะไรมาก โรคก็มีน้อย เขายังสอนกันว่า ชีวิตมีประมาณน้อย รวดเร็ว ๖๐,๐๐๐ ปีนั้นแหละ เล็กน้อยนิดหน่อย รวดเร็ว เป็นโรคแค่ ๖ โรค บอกว่า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก **บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรอกสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย** โดยแสดงอุปมา ๗ ประการด้วยกัน ท่านฟังเอาไว้ จดเอาไว้ เป็นที่ระลึก เวลาประมาท ขาดสติ สิ้นตาย จะได้นึกถึงอุปมานี้ บางทีแบบอุปมานั้นเข้าใจง่าย

อุปมาที่ ๑ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยหยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า** เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว

อยู่ไม่นาน น้ำค้ำบนยอดหญ้า เอามาเปรียบกับชีวิต เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น มันจะแห้งไป อยู่ได้ไม่นาน และดวงอาทิตย์ก็ต้องขึ้นแน่นอน ไม่อาจหลบหนีหรือทำให้มันเป็นอย่างอื่นไปได้ บางวันอาจจะครึ้มฟ้าครึ้มฝน แสงมาช้าหน่อย ก็อยู่ได้นานหน่อย แต่ก็ไม่นานมากนักหรอก แน่นอนเหลือเกินว่า พอสายๆ จะไม่เห็นน้ำค้ำนั้นอีกแล้ว บางคนเห็นน้ำค้ำ โอ้... สวยเหลือเกิน ถ่ายรูปไว้ ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้เห็น ไม่เสียชาติเกิดละ แหม... ว่าง برمเลย ดังนั้น เราทำให้ชินไว้ พอเห็นน้ำค้ำปั๊บ ให้นึกขึ้นมาเป็นมรณสติ ได้สติเลย ต้องทำให้เคยชินไว้

อุปมาที่ ๒ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยฟองน้ำ**
เมื่อฝนตก ในหนองน้ำ เม็ดฝนกระทบกับผิวน้ำก็เกิดเป็นต่อมน้ำต่อมๆ แป๊บเดียวก็แตกหายไป ชีวิตก็เป็นอย่างนั้นแหละ หายมาที่โลกนี้ เดียวก็แตกไป

อุปมาที่ ๓ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยรอยไม้
รอยขีดในน้ำ** เวลาเราเอาไม้ขีดรอยในน้ำ เป็นไง หายไปอย่าง
รวดเร็ว คงอยู่ไม่นาน ไม่เหมือนรอยที่ขีดในดินหรือขีดในหินนะ

อุปมาที่ ๔ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแม่น้ำที่
ไหลลงมาจากภูเขา** แม่น้ำที่ไหลลงมาจากภูเขา พัดสิ่งที่จะพัดไปได้
ไม่มีเวลาแม้นิดหน่อยที่มันจะหยุด มันไหลไปเรื่อย พวกเราก็ไหล
ไปเรื่อย ไม่มีชั่วเวลานิดหน่อยที่จะหยุดแก่ โกลัตายเข้าไปทุกวันๆ
สิ่งที่เราหามาทั้งหมด ท้ายที่สุดก็จะหมดไป ดูน้ำตกบนเขา ดูให้ดิ้น
ไม่ใช่ไปดูน้ำตก แหม... อากาศเย็นสบายดี โลกนี้มันมีอะไรสวยๆ
งามๆ อย่างนี้ แทนที่จะได้กรรมฐาน ได้แต่เพลิดเพลินสนุก
สนุกสนานไปอย่างนั้น

อุปมาที่ ๕ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยก้อนน้ำลาย
ที่อยู่ปลายลิ้น** ก้อนน้ำลายที่คนเขาอมไว้ที่ปลายลิ้น เป็นไง
แป๊บเดียวเท่านั้น โดนกลืนทิ้งไปแล้ว เขาไม่เอาไว้หรอก

อุปมาที่ ๖ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยขึ้นเนื้อที่วางไว้บนกระทะเหล็กร้อน** วางเนื้อลงไปแปบเดียวก็ไหม้ ถูกเผาเกรียม หดหายไปอย่างรวดเร็ว ไม่คงอยู่นาน

อุปมาที่ ๗ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแมงคืดที่จะถูกฆ่า** เดินเข้าไป ก้าวเท้าเข้าไป ก็ไถ่ตายเข้าไปทุกขณะ ยิ่งเดินไปเท่าไร ก็ยิ่งไถ่ตายเท่านั้น เดินไว ก็ตายไว เดินไปช้าๆ เดียวก็ตายอีกเหมือนกัน ดีไม่ดี ถูกเขาเอาไม้ตีให้เดินเร็วๆ ให้รีบเดินไปตาย ท่านทั้งหลายเดินจงกรมไป ก็ยิ่งไถ่ตายเข้าไปทุกวัน แต่ละก้าวๆ ก็ไถ่ตายเข้าไปอีกหน่อยหนึ่ง กินข้าวแต่ละคำ กินลงไปๆ ก็ไถ่ตายเข้าไปทุกคำๆ มีแต่ไถ่ตายเข้าไปทุกวันๆ ที่จะไถ่ความอยู่รอด **ไถ่รอดตายนี้มันไม่มีเลย** เหมือนแมงคืดที่ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ฉะนั้น ท่านทั้งหลายก็ให้มีสติระลึกถึงมรณะ ความขาดของชีวิตินทรีย์ที่จะเกิดขึ้น ในตอนสุดท้ายชาตินี้ภพนี้เป็นเครื่องกระตุ้นสังเวคะ ทำให้เกิดความเพียร ทำให้เกิดสติ ไม่หลงลืม ไม่มัวเมา



หลังจากพระองค์ทรงเล่าเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของศาสดาในครั้งอดีตแล้ว พระองค์ก็ตรัสกลับมาที่ยุคปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันนี้ อายุคนก็ ๑๐๐ ปี เป็นไง เทียบกับเขาไม่ได้เลย คนมีอายุ ๑๐๐ ปี จำแนกละเอียดเป็น ๓๐๐ ฤดู ๑,๒๐๐ เดือน ๒,๔๐๐ ครึ่งเดือน ๓๖,๐๐๐ ราตรี บริโภคอาหาร ๗๒,๐๐๐ มื้อ บางคนอาจจะเกินนี้ หรือน้อยกว่านี้บ้าง พระองค์ตรัสอย่างสรุป เอาตอนที่ไม่ได้กินข้าวออกไปด้วย บางคนอาจจะคิดคำนวณง่าย ๆ ว่า ๑ ปี มี ๓๖๕ วัน ๑๐๐ ปี มี ๓๖,๕๐๐ วัน แต่พระองค์ตัดออก ๕๐๐ วัน พระองค์ตรัสว่า ๓๖,๐๐๐ ราตรี ทำไมจึงตัดออก ๕๐๐ เพราะว่า มีช่วงที่ไม่ได้กินข้าวด้วย มีตอนไหนบ้าง เหตุที่ทำให้คนไม่ได้บริโภคอาหาร คือ เวลาโกรธ เวลาเป็นทุกข์ เวลาเจ็บไข้ คนรักษาอุโบสถ หาดอาหารไม่ได้ ฉะนั้น บางเวลาก็ไม่ได้กินอาหาร อย่างตอนนี้ ท่านทั้งหลาย รักษาศีล ๘ ก็ไม่ได้กิน เอาเวลาเหล่านั้นมารวมกันก็ได้ประมาณ ๕๐๐ วัน อย่างนี้นะครับ

หลังจากพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว ตอนสุดท้ายตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์
เกื้อกูล ผู้อ่อนเคราะห์ อาศัยความอ่อนเคราะห์พึงทำแก
สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุ
ทั้งหลาย นันโคณไม้ นันเรื่อนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง
อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร คือความร้อนใจ
ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

สาเหตุที่พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา หรือทรงสั่งสอน
ธรรมะหัวข้ออื่นๆ มากมาย ทรงบอกหนทางให้ อันนี้เป็นกิจหน้าที่
ของครูที่อ่อนเคราะห์เอ็นดูลูกศิษย์ เพื่อให้ไปเพ่ง ไปทำสมณะและ
วิปัสสนา เพ่งอารมณ์ เป็นสมณะ เพ่งลักษณะของขันธทั้ง ๕
เพ่งไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นวิปัสสนา
ต้องไปทำเอา ให้มีความไม่ประมาท

ให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็ไปเพ่ง
มองดู รูปนาม ขันธ ๕ มองในแง่ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้คือวิปัสสนา เพื่อฝึกให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เพ่งอารมณ์กรรมฐานก็เป็นสมณะ เพื่อให้จิตมีความสุข ได้พักผ่อน สำหรับลัทธิลัทธิอื่น เหมือนลัทธิมิด ถ้าไม่มีเพ่งอารมณ์เลย มิดก็ไม่ได้ลัทธิลัทธิอื่น พอไปเพ่งลักษณะก็พินไม่ขาด พินไม่เข้าอย่าประมาทคือมีสติ ตัวสตินี้เป็นตัวหลักเลย มีสติมีสัมปชัญญะต่อเนื่อง ไม่มีนิโรธ ทำสมณะและวิปัสสนา การมีสติโดยการนึกถึงความตาย ก็เป็นสติอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องเกี่ยวกับความตาย ก็เพื่อให้สาวกทั้งหลายรีบปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง บางคนพอแก่แล้ว เป็นยังไงแหล่ม... ถ้าได้ทำตอนสาว ๆ ก็น่าจะดี ถ้าได้รู้ก่อนหน้านี้น่าจะดี บางคนรู้อย่างนี้ ขยันตั้งนานแล้ว น่าเสียดาย โน่น... เดือดร้อนใจ

บางคนยิ่งหนักใหญ่ ใกล้ตายขึ้นมาก็ห่วงคนโน้นห่วงคนนี้ใจมันหวนไหว ถ้านับถือพระรัตนตรัยไว้ตั้งแต่ต้นๆ ฝึกไว้มากๆ เจริญไว้มากๆ คงจะอบอุ่น เอาคนอื่นเป็นที่พึ่ง ไม่มีที่อบอุ่น ต้อง

ถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจึงจะอบอุ่น ท่านลองสังเกตดูสิ มีแม่เป็นที่พึ่งอุ่นใจไหม ไม่อุ่นนะ มันรู้สึกหวั่นไหว กลัวแม่จะตาย กลัวแม่จะเป็นอะไรไป กลัวหรือไม่กลัวก็ตายเหมือนเดิมแหละ แต่มันกลัว เมื่อใดรู้สึกว้า เออ... มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะรู้สึกอบอุ่นมาก เดินไปที่มืดๆ กลัวผีขึ้นมา ปอดแตก ใจสั่น นึกถึงพระรัตนตรัย เป็นไง รู้สึกอบอุ่นนะ เคยเป็นไหม ต้องฝึกไว้ เขาบอกนะ วันโน้นน้ำจะท่วมโลก เรามานึกถึงความตาย นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่เอาใครเป็นที่พึ่งแล้ว ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ พอน้ำท่วมมา จ่อคอหอยแล้ว เรานึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ สบายมาก มันอบอุ่น อย่างนี้นะครับ ส่วนระลึกถึงคนอื่น ยังไงก็ไม่อบอุ่น ไกลตายขึ้นมา ไประลึกถึงพ่อถึงแม่ เป็นไง พ่อแม่จะเป็นยังไงหนอ จะรอดไม่หนอ ตัวเองก็จะไม่รอด ไปห่วงคนอื่นเขาอีก ห่วงคนโน้น ห่วงใยคนนี้ บางคนห่วงหมา ห่วงแมว ห่วงทรัพย์สิน ยิ่งหนักไปใหญ่

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง
นี่คือบอกสถานที่สำหรับออกไปปฏิบัติ การทำกรรมฐานต้องออกมาทำ ต้องปลีกตัวออกจากเรื่องวุ่นวายต่างๆ ปฏิบัติธรรมนั้นทำได้
ทุกที่ แต่ถ้าจะทำให้สำเร็จ ต้องปลีกตัวออกมา คำสอนของ
พระพุทธเจ้าจึงเป็นไปเพื่อสงัด เป็นไปเพื่อวิเวก เป็นไปเพื่ออยู่คนเดียว
เป็นไปเพื่อความไม่คลุกคลี นี่เป็นลักษณะเฉพาะเลยนะ คนฟัง
ธรรมะเข้าใจ ก็ต้องคิดหาเวลาแล้ว ทำอย่างไรจะได้ไปอยู่คนเดียว
ทำอย่างไรจะได้มีเวลาไปปฏิบัติ เขาจะไม่อ้างอย่างโน้นอย่างนี้
หรอก เขาต้องหาเวลาปฏิบัติจนได้ ส่วนพวกเราหลังๆ ก็หลอก
กันหน่อย ยกธรรมะไปไว้ตรงโน้น ยกวัดไปไว้ตรงนี้ อย่างนี้ก็พอจะ
เกื้อกูลกันได้บ้างเล็กๆ น้อยๆ ถ้าธรรมะแบบจริงจัง ตามหลักแล้ว
**ต้องเป็นไปเพื่อความวิเวก เพื่อความสงัด เพื่อความไม่คลุกคลี
เพื่อออกจากโลก** บางคนที่ยังไม่ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่พอทำได้
ไปก่อน อย่างนี้ก็ไม่ว่ากัน

นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง จงทำสมณะและ
วิปัสสนา มีสองเพ่ง เพ่งอารมณ์ กับ เพ่งลักษณะ และอย่าประมาท
มีสติ มีความรู้ตัว เพ่งอารมณ์เดียวให้จิตมีกำลัง เป็นสมณะ
เพ่งลักษณะ ไตรลักษณ์ของขั้นทั้ง ๕ มองให้ทะลุความจริง
เป็นวิปัสสนา อย่ามีความเดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่เป็น
อนุสาสนีย์ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

ในคอร์สนี้ก็มีเวลาให้ท่านทั้งหลายได้ฝึกสติ ไม่ประมาท
ทำความรู้ตัว แล้วก็ทำสมณะและวิปัสสนา ถ้าขาดสติหลงลืมไปมาก
ลืมมานานแล้ว มีสติขึ้นมา ให้นึกถึงความตาย จะได้ความสังเวช

โอกาสต่อไป จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกัน ที่ศาลานี้
ข้างบน ข้างล่างก็ได้ หรือที่สวนไทรก็ได้ ในการปฏิบัติ ก็ให้ประกอบ
ความเพียรของความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ คือมีสตินั่นแหละ สติเป็น
เครื่องตื่น คำว่า **ไม่ประมาท** คือ **การมีชีวิตอยู่โดยไม่ปราศจากสติ**
คำว่า มีสติ ก็หมายถึง รู้ตัว ระลึกได้ ไม่ลืมตัว รู้จักตนเอง

รู้สึกตัวอยู่ ตอนนั้นนั่งรู้ว่ากายมันนั่งอยู่ เดินอยู่ก็รู้ว่าเดิน เดินซ้าย เดินขวา ทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอย่างนี้ๆ กายกำลังอยู่ทำนี้ๆ กำลังทำอย่างนี้ๆ ด้วยความคิดอย่างนี้ๆ นี้เรียกว่า รู้ตัว มีสติ ไม่ประมาท ส่วนพวกไม่รู้ตัวจะเพลินอยู่ในโลกของความคิด คตินึกแบบหลงๆ ไป

มีสติแล้วก็อย่าลืมนึกถึงความตายอย่างที่ผมบรรยายไป นึกถึงความตายบ่อยๆ เรียกว่ามรณสติ ทำให้เคยชินและคล่องไว เมื่อมีโอกาสพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ จะได้มีสติ ตั้งขึ้นมาได้ง่าย เกิดสังเวช ทำสมณะ ทำวิปัสสนา ต่อไปได้

ท่านไหนที่ยังไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกให้รู้จักการมีสติ รู้จักการมีสติ หรือยัง ลองไปเดินดู เดินกลับไปกลับมา **ตั้งใจทำ แล้วรู้กายที่กำลังเดินอยู่** ค่อยๆ สังเกตไป เมื่อใดที่คตินึกเป็นเรื่องเป็นราว หลงเพลินอยู่กับความคิด จนกายปัจจุบันหายไปจากโลกนี้ นี้เรียกว่าขาดสติ เมื่อใดรู้สึกว่าทอนนี้กำลังเดินอยู่ เรากำลังเดินอยู่จริงๆ

นะเนีย อยู่ในอาศรมมาตา มาปฏิบัติธรรม กำลังเดินอยู่ นี่ชาย
นี้ชวา รู้สึก อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ตอนไหนตัวเองหายวูบไป
ลืมตัวเองไป ไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้ อยู่แต่ในความคิด เรียกว่า
ขาดสติ เราจำไว้ ไปหัดทำบ่อยๆ

โดยเฉพาะเวลานั่งนิ่งๆ คนปฏิบัติใหม่ๆ จะวูบตลอด บางคน
วูบนานด้วย วูบแล้วหลับไปเลยก็มี ตอนวูบไป หายตัวไป ไม่รู้ตัว
คือ**ขาดสติ** ตอนรู้ตัวนี้ รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ท้องพองขึ้น ท้องยุบลง รู้อยู่ นี่**มีสติ** พอความรู้หายไป เพลินไป
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ขาดสติ จับให้ได้ แล้วก็เจริญฝายมีสติให้มากๆ ไว้
พอมีสติแล้วก็หัดนึกถึงความตาย เป็นมรณสติ

ขั้นแรก ต้องรู้จักสติก่อน พอรู้จักสติ แล้วก็มาเจริญสติ
เอาสตินี้นึกถึงความตาย นึกถึงแบบไหนได้บ้าง อย่างที่ผมพูดมา
ก็ได้ หรือแบบอื่นก็ได้ ในวันต่อๆ ไป จะยกตัวอย่างมาบรรยาย
ให้ฟัง แม้กระทั่งมีสติรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ก็ระลึกไปถึง

ความตายได้ วันนี้ยังหายใจเข้าอยู่ ยังหายใจออกอยู่ นอนหลับไป
พรุ่งนี้จะได้นอนหรือเปล่า ชีวิตเป็นของเล็กน้อยมาก หายใจเข้าออก
อยู่ตอนนี้ ต่อไปจะมีลมหายใจหรือเปล่า กินข้าวลงไปอยู่ตอนนี้
อาหารยังย่อยอยู่ต่อไป อาหารจะไม่ย่อยหรือเปล่า พรุ่งนี้จะได้นอน
มากินอย่างนี้หรือเปล่า ชีวิตมันเล็กน้อยมาก ส่วนพวกที่ขาดสติ
กินข้าวลงไป แหม... อร่อยจริงๆ พรุ่งนี้เช้าจะได้กินอย่างนี้อีก
ตอนนี้กินไม่อร่อย เดี่ยวเถอะ... กลับจากนี้ จะกินให้อร่อยเลย
มันเตรียมน้ำลายยืดแล้ว

การมีสติจึงเป็นเรื่องสำคัญในตอนต้น มีสติ รู้ตัวแล้วก็นึกถึง
ความตาย ระลึกถึงความตาย ใส่ใจไปที่ความตาย รู้จักความตาย
กันหรือยัง ความขาดตอนของชีวิตในทฤษฎีในชาติหนึ่ง ท่านที่นึกถึง
ไม่ค่อยเป็น นึกถึงแบบสภาวะมันยาก ก็นึกแบบอุปมาก็ได้ ที่ผม
พูดไปในวันนี้ อ่านอรกสูตรให้ฟัง มี ๗ อุปมาด้วยกัน มีอุปมาไหน
เข้าใจได้ชัดเจนบ้าง ต้องจำเอาไว้บ้างนะ บางคนจำไม่ได้เลย
การฟังธรรมแล้วทรงจำเอาไว้มีประโยชน์มาก

บางคนบอกว่าฝึกปฏิบัติธรรมแล้วไม่ต้องจำมาก พอจะ
ใช้งานแล้วไม่มีอะไรในหัวเลย เจียบไปเลย อย่างนี้ก็มี พวกเหล่านี้
ก็จะใช้งานอาจารย์เยอะ อาจารย์ๆ ที่อาจารย์พูดวันนั้น มีอะไร
บ้างคะ หมายถึงอะไรคะ ไม่ยอมจำ ไม่ยอมจดเลย นึกไม่ออก
จำไม่ได้ ก็ใช้แต่อาจารย์ ธรรมะนี้ควรจะจำเอาไว้ดีๆ ไม่ต้องจำ
ทั้งหมดหรอก จำอันที่จะใช้หรือที่เข้าใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
เมื่อมีศรัทธาแล้วให้เข้าไปหา เข้าไปหาแล้วเข้าไปนั่งใกล้ๆ นั่งใกล้ๆ
แล้วเงี่ยโสตลงสดับ เงี่ยโสตแล้วก็ฟังธรรม ฟังธรรมแล้วก็ทรงจำไว้
ทรงจำไว้แล้วก็เอาไปพิจารณาดู จะได้เห็นชัด ธรรมะทนต่อ
การพิสูจน์ เพราะเป็นความจริง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

สำหรับการบรรยายในตอนต้น คงพอสมควรแก่เวลาแค่นี้
นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ (เย็น)

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

มาปฏิบัติธรรมคอร์สมรณสติ ไม่รู้ว่าท่านทั้งหลายไปถึงไหนกันแล้ว ใกล้ตายกันหรือยัง ตายแล้วจะไปไหนกัน ผมบรรยายไปเรื่อยๆ ตามชื่อคอร์ส เพราะตั้งชื่อไว้ว่ามรณสติในพระไตรปิฎกเป็นคอร์ดพิเศษ ผมมานั่งอ่านหนังสือให้ท่านทั้งหลายฟัง แต่ก็มีประโยชน์นะ คือเป็นเครื่องเตือนให้เราทั้งหลายไม่ประมาท กระตุ้นให้เกิดความเพียร ได้เกิดความสังเวช กระตุ้นจิตตนเองให้รับทำความเพียร อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ว่า เหมือนคนมีไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ต้องรีบดับไฟอย่างนั้นแหละ ฟังเรื่องนี้แล้ว

ถ้าท่านต้องการทำกรรมฐานนี้ ก็จะได้รู้จักวิถีในการพิจารณา มีข้อมูลสำหรับเอาไปใช้ในการพิจารณา

บางท่านมาถามว่า เอ... ฟังๆ ไป กรรมฐานนี้เหมือนจะต้องนั่งคิณังนิกยังงไม่รู๊ กรรมฐานนี้เป็นกรรมฐานที่รู้อารมณ์ทางใจ เอาใจในการไปรับรู้อารมณ์ เราจึงต้องมีข้อมูลต่างๆ พอสมควร แล้วก็พิจารณาตามนั้น ใส่ใจพิจารณาดู ถ้าไม่เข้าใจว่าทำยังไง ก็ลองนึกถึงพุทธานุสสติ อย่างนี้เป็นต้นก็ได้ เราต้องมีข้อมูล พุดง่ายๆ คือต้องสวดได้ สวดได้แล้วต้องรู้คำแปลด้วย เข้าใจความหมายด้วย เมื่อจะทำกรรมฐานนี้ เราก็ไปฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว พอมีสติรู้ตัวแล้ว เราก็มานั่งนึกถึงคุณของพระพุทเจ้ามีประการต่างๆ ว่า พระองค์เป็นอรหันต์ด้วยเหตุนี้ๆ เป็นสัมมาสัมพุทธโธด้วยเหตุนี้ๆ มีเหตุอะไรบ้าง หนึ่ง สอง สาม... ต้องมีข้อมูลนั่นเอง ถ้าเราไม่มีข้อมูล เราก็เจริญไม่เป็น การทำกรรมฐานอย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานที่ใช้อารมณ์ทางใจ จะระลึกได้ ต้องอาศัยเป็นคนมีข้อมูล จดจำได้ ท่องได้ สวดได้ แปลได้ ยิ่งคนเข้าใจธรรมะที่พระพุทเจ้าสอน

ก็ยังซาบซึ่งคุณมากขึ้น

ตอนเริ่มต้นต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติ ไม่ประมาท รู้ตัว อยู่เสมอ แล้วก็อาศัยใจนี้ระลึกรู้ถึงอารมณ์ มรณสติก็เป็น ทำนองนั้น ต้องมีข้อมูลพอสมควรว่าระลึกแบบไหน มีอุปมาอุปไมย ยังไงบ้าง ถ้ามีข้อมูลบ้างพอสมควรแล้ว ฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว แล้วก็นึกถึงความตายอันนั้น นึกถึงบ่อยๆ ทำให้ชำนาญ ต่อไป พอเกิดอะไรขึ้นมาปั๊บ ก็นึกได้เองบ่อยขึ้น ไม่รู้ท่านทั้งหลายนึก ได้เองได้บ่อยบ้างหรือเปล่า บางคนไปงานศพยังไม่นึกถึงเลยนะ อย่างนี้แสดงว่ายังไม่เคยฝึก ถ้าคนเคยฝึกนี้ แค่เห็นใบไม้หล่น เท่านั้นแหละ เขาก็นึกได้แล้ว มันเหมือนชีวิตของเราที่ต้องตาย เป็นธรรมดา เห็นผลไม้อยู่บนต้น สักหน่อยมันก็จะหล่นจากขั้ว โอ... สักหน่อยเราก็จะตายเหมือนผลไม้มันนั้น เคยฝึก เคยจำเอาไว้ สติชนิดนี้ก็เกิดขึ้น

ในเย็นวันนี้จะมาอ่านพระสูตรให้ฟังอีกนั่นแหละ แต่เป็น

พระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นคาถา ในภาษาบาลี คาถาเป็น
ทำนองเสนาะ ที่นี้ แปลออกมาเป็นภาษาไทยแล้ว อาจจะไพเราะ
หรือไม่ไพเราะก็ไม่รู้แล้วแต่คนอ่าน ถ้าไม่ไพเราะก็โทษคนอ่าน
ก็แล้วกันนะครับ ถ้าเป็นภาษาบาลีนี้จะไพเราะ ในพระไตรปิฎก
เล่ม ๒๕ จะอ่านในเล่มนี้คาถาโน้นบ้างคาถานี้บ้าง แล้วค่อยอธิบาย
กันทีหลัง ในตอนเริ่มต้น จะอ่านรวดเดียวไปเลย ท่านทั้งหลาย
ก็ลองฟังดู จะอ่านเฉพาะคาถาที่เกี่ยวกับเรื่องความตาย

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้
ไม่มีนิมิต ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก
สันนิทเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิตย์
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเข้า
ฉะนั้น

ภพชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด
มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด
ย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่
กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก
บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้
หรือหมู่ญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้

เมื่อพวกญาติกำลังเพ่งมองดูอยู่
รำพันกันเป็นอันมากอยู่นั้นแหละว่า
จงดูสัตว์แต่ละตนๆ
ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น

สัตว์โลกถูกความแก่และความตาย
ครอบงำอยู่อย่างนี้
เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัด
ความเป็นจริงของสัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

ท่านไม่รู้ทางของผู้มาหรือผู้ไป
เมื่อไม่เห็นที่ที่สุดทั้ง ๒ นี้ ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์

หากผู้ที่หลงคร่ำครวญ เบียดเบียนตนอยู่
จะพึงนำประโยชน์อะไรมาได้บ้าง
บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ก็จะพึงกระทำเช่นนั้นบ้าง

บุคคลจะได้รับความสงบใจเพราะการร้องไห้
เพราะความเศร้าโศกก็หาไม่
ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น
และร่างกายของเขามีแต่จะชืดเชียวลง

ผู้ที่เบียดเบียนตนเอง ย่อมจะชুবพอม ไม่พ่องใส
สัตว์ทั้งหลายผู้ละไปสู่ปรโลก
หากุ้มครองตนอยู่ด้วยการคร่ำครวญนั้นได้ไม่
ฉะฉนั้น การคร่ำครวญจึงเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์

ผู้ทอดถอนใจถึงคนที่ตายไปแล้วอยู่เสมอ
บรรเทาความเศร้าโศกไม่ได้
ตกอยู่ในอำนาจแห่งความเศร้าโศก
ย่อมได้รับทุกข์มากขึ้น

ท่านจงดูแม้คนเหล่าอื่นผู้ใกล้จะตายไปตามกรรม
และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช
ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น

อาการใดๆ ที่สัตว์ทั้งหลายสำคัญหมาย
อาการนั้นๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป
การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ
ท่านจงพิจารณาดูความเป็นจริงของสัตว์โลกเถิด

บุคคลแม้จะดำรงชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี
หรือเกินไปบ้างก็ตาม ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ
และต้องละทิ้งชีวิตไว้ในโลกนี้แน่นอน

เพราะฉะนั้น บุคคลพึงธรรมเทศนาของ
พระอรหันต์แล้ว

เห็นคนล่องลัดดับชีวิตไป
กำหนดรู้ว่าผู้ล่องลัดดับชีวิตไปนั้น
ไม่สามารถฟื้นคืนชีวิตอยู่ร่วมกับเราได้อีก
ควรกำจัดความคร่ำครวญ

ธีรชนผู้มีปัญญา ฉลาดปราษฎเปรื่อง
ควรขจัดความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน
เหมือนลมพัดนุ่นปลิวไป
เหมือนคนใช้น้ำดับไฟที่กำลังไหม้ลูกกลม ฉะนั้น

บุคคลผู้แสวงหาความสุขแก่ตน
ควรกำจัดความคร่ำครวญ
ความทะยานอยากและโหม่นัสของตน
ควรถอนลูกศรคือกิเลสของตน

บุคคลผู้ถอนลูกศรคือกิเลสได้แล้ว
เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย
ถึงความสงบใจ ล่วงพ้นความเศร้าโศกได้ทั้งหมด
ไม่มีความเศร้าโศก เชื่อว่าดับกิเลสได้แล้ว

ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี
แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น
ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแก่แท้
ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา
เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่
ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน

บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธ์ใดว่า นี่ของเรา
เบญจขันธ์นั้น บุรุษนั้นย่อมละไป เพราะความตาย
บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว

ไม่พียงน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา

บุรุษผู้ตื่นขึ้นมาแล้ว

ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยความฝืนฉันท

ใครๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รัก ซึ่งตายจากไปแล้วฉันนั้น

ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่

ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง

สัตว์เกิดจากไปแล้ว

เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวขานกัน

ชนทั้งหลายผู้ติดใจในวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา

ย่อมละทิ้งความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ

และความตระหนี่ไม่ได้

เพราะฉะนั้นผู้เห็นแดนเกษม

ละความยึดถือได้แล้วเที่ยวไป

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่แสดงตนในภพ
ของภิกษุผู้ประพาสลี้กเร็น
ใช้ที่นั่งอันสงัดนั้นว่า เป็นความสามัคคี

มุนีไม่อาศัยในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก
และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก
ความคร่ำครวญและความตระหนี่ไม่ติดอยู่ในมุนีนั้น
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ฉะนั้น

มุนีไม่ติดพันในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน
และอารมณ์ที่รับรู้ เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนดอกบัว ฉะนั้น

พระอรหันต์ผู้มีปัญญาเครื่องกำจัด
ย่อมไม่สำคัญมั่นหมาย รูปที่เห็น
เสียงที่ได้ยิน และอารมณ์ที่รับรู้

พระอรหันต์นั้น ไม่ต้องการความหมดจดด้วยมรรคอื่น
ย่อมไม่กำหนด และย่อมไม่ต้องคลายกำหนด

ร่างกายนี้แก่ห่อหมแล้ว เป็นรังของโรค
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ ก็จะแตกดับไป
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย
ความถือตัว และความลบหลู่กัน

คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันท
ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป
ฉันทัน

บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ
ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว
จะไม่ถูกความตายครอบงำได้

นี่ก็อ่านคาถาเกี่ยวกับความตายให้ฟังนะครับ ฟังทันหรือเปล่า
ไม่รู้นะ ต่อไปก็จะได้อธิบายขยายความบ้างสักนิดหน่อย บางท่าน
อาจจะฟังไม่ทัน ที่อ่านให้ฟังนั้นก็มาจากหลายๆ สูตรรวมกัน
เป็นรูปคาถาที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕
เริ่มจาก

ในขุททกนิกาย สุตตนีบาต สัลลสูตร ตั้งแต่ข้อ ๕๘๐
เป็นต้นไป พระพุทธองค์ตรัสว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้
ไม่มีนิमित ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก
สันนิตเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิตย์
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเข้า ฉะนั้น

ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด
มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น

อ่านให้ฟัง ๔ คาถาก่อน เดียวจะอ่านคาถาอื่นๆ ต่อไปนะครับ

ใน ๔ คาถาที่อ่านมาท่านคงพอจะฟังเข้าใจ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีนิมิต พุทให้ฟังแล้ว เรื่องไม่มีนิมิต คือไม่มีเครื่องหมาย บ่งบอกว่าจะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร พวกท่านจะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร ไม่มีใครรู้... จะตายที่ไหนล่ะ ไม่รู้เหมือนกันนะ ตายเวลาไหนก็ไม่มีรู้ สถานที่ตาย ที่ทอดทิ้งร่างกายก็ไม่มีใครรู้

ใครๆ ไม่ได้ ทั้งลำปาก สันนิษฐานเดียว และประกอบด้วยทุกข์ วิธีที่สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย ย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายนี้ไม่มี เราทั้งหลายก็มองเห็นภาพความเป็นจริงแห่งชีวิตที่รออยู่ข้างหน้าในชาตินี้ ไม่อยากตายมันก็ตาย บางคนไม่อยากจะไปสวรรค์ คนจะอยากไปสวรรค์ก็ยังไม่อยากตาย ไม่ตายแล้วมันจะไปสวรรค์ได้หรือเปล่า ลองไปถามคนอยากไปสวรรค์ดูซิ อยากตายหรือเปล่า คนจะไปสวรรค์นี้มันต้องตายก่อน ถึงแม้ว่าเขาอยากไปสวรรค์แต่เขาก็กังไม่ยอมตาย คิดดูก็แล้วกันนะ เราก็หาวิธีโน้นวิธีนี้ ที่จะหลบเลี่ยงหรือให้ห่าง

จากความตาย **แต่วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี** แม้จะ
อยู่ไปจนถึงชราาก็จะถึงแก่ความตาย อย่างนี้แหละเป็นเรื่องธรรมดา

สิ่งที่ประชุมพร้อมกันแล้วในแบบสังขารนี้ ท้ายที่สุดก็แตก
ทำลายไป เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ร่างกายจิตใจของเรานี้เป็น
สังขารประชุมกัน ท้ายที่สุด ก็ถึงเวลาแตกไป มันเป็นกฎเกณฑ์
ของมัน สังขารทั้งหมด ทั้งศาลาหลังนี้ก็เหมือนกันนะ มันเป็น
สังขารนะ ประชุมกันขึ้นจากสิ่งโน้นสิ่งนี้ ท้ายที่สุดเป็นไฉน ก็ต้อง
แตกไป อะไรที่ประชุมกันขึ้น ที่เป็นสังขารนี้ ท้ายที่สุดจุดสุดท้าย
ของมัน จะต้องแตกเสมอ มันเป็นกฎ สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีความตาย
เป็นนิรันดร์ทีเดียว เป็นเรื่องปกติ

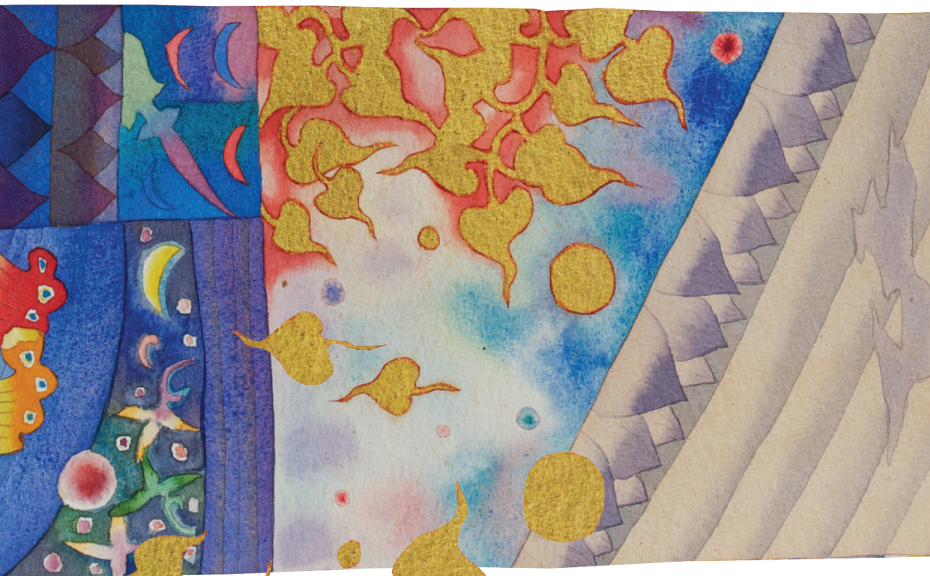
มีอุปมาในคาถาว่า เหมือนผลไม้สุกแล้ว มีภัยจากการหล่น
ไปในเวลาเช้า ผลไม้ที่สุกแล้วนะ สักหน่อยก็จะหล่น อีกไม่นานเลย
ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทิ ขีวิต
ของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทิ นั้น ยกภาชนะดินขึ้นมา ภาชนะดิน

ที่ช่างหม้อทำไว้ทุกๆ อันเลย มีความแตกต่างกันที่สุด ถ้าเจริญมรดสติ
เป็นนะ มองอะไรก็เห็นว่า ทำยที่สุดก็แตกหมดแหละ เห็นแก้ว
แก้วมันแตกเป็นที่สุด ถือแก้วอยู่ดีๆ อันนี้มันปรุงขึ้นมา อะไรที่ปรุง
ขึ้นมามันย่อมแตกเป็นที่สุด ตอนนี้นั้นมันไม่แตกนะ **มันจะแตกในที่สุด**
ด้วยการพิจารณาในทำนองนี้ ความยึดถือก็ลดลงเองโดยธรรมชาติ
ลองปฏิบัติดู พวกเราโดยทั่วไปมีแต่คิดว่ามันจะอยู่นาน เจริญมรดสติ
นี้ก็ช่วยได้เยอะ เห็นอะไรที่เป็นของปรุงแต่ง เป็นของสร้างขึ้นมา
อย่าลืมนะมันจะต้องแตกทำลายหรือล้มไปในที่สุด บริษัทใหญ่ๆ โตะๆ
ก็ตั้นะ สร้างขึ้นมา เป็นไง ล้มไปในที่สุด อย่างอาศรมมาตาสร้างขึ้นมา
ใครจะลืมนะก่อนระหว่างคุณแม่กับอาศรมมาตา เลือกเอานะ
แต่ทำยที่สุดทั้งสองนี้ก็ล้มไป แตกสลายไปเหมือนกัน เพราะว่า
เป็นสังขารเหมือนกัน อย่างนี้

มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด ย่อมไปสู่อำนาจ
ความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า มนุษย์ทั้งหมดเลยนะ ทั้งเด็ก
ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด มีความตายดักรออยู่ข้างหน้า สำหรับชาตินี้แหละ

เวลาเจริญมรณสตินี้พูดกันเป็นชาติๆ ในชาตินี้ท่านทั้งหลายเดินไป
เดียวสักหน่อย ก็ถึงจุดจบแล้ว อยากถึงกันมั๊ย... จุดนี้ **ชาตินี้**
มีจุดจบรออยู่ข้างหน้าแล้ว เป็นประสบการณ์ที่เราจะได้รับแน่นอน
มันรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะจาก
โลกนี้ไปสู่ปรโลก บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้ หรือหมู่ญาติก็ต้านทาน
ญาติไว้ไม่ได้ ไม่มีใครต้านทานกันได้ ไม่มีใครที่จะช่วยใครได้
ต่างคนต่างก็ต้องตายเหมือนกัน ทุกคนช่วยชาวบ้าน ทุกคนถูกช่วย
ตายเหมือนกัน ตายพอๆ กัน แล้วก็ไปตามกรรมของตนด้วยกัน
ทั้งนั้น คนนั้นเมื่อหมู่ญาติกำลังเพ่งมองอยู่ว่าอย่าตายๆ ก็ตาย
เหมือนกัน ทุกคนเพ่งมอง ทุกคนถูกมอง ตายเหมือนกัน เป็น
อย่างนี้แหละ ดังนั้นถ้าเป็นบัณฑิตแล้ว มีปัญญา เข้าใจธรรมดา
ของสังฆารอย่างนี้ เขาก็จะไม่เศร้าโศก ไม่คิดมากกับเรื่องพวกนี้
พวกท่านยังคิดมากมัยเกี่ยวกับเรื่องความตาย ถ้ายังคิดมากอยู่
ก็ยังไม่เป็นบัณฑิต



บัณฑิตทราบชัดความจริงแล้ว ก็ไม่คิดมาก เพราะว่าไม่รู้จักทางของผู้มาและผู้ไป อย่างลูกเรานี้ ลูกเรามาจากไหน แล้วจะไปไหน... รู้มั๊ย... ก็ไม่รู้ สามิเรามาจากไหน แล้วจะไปไหน... ก็ไม่รู้ขนาดตัวเองนี่ มาจากไหน... ไม่รู้ จะไปไหน... ไม่รู้ อ้าว... ท่านไม่รู้เหรอ รู้อยู่ แสดงว่าท่านรู้สิ ไม่รู้เหมือนกัน อย่าลืม ๔ คำถาม ๔ คำตอบนี้ จะได้ชัดเจนแจ่มแจ้งแก้ไข อย่างลูกเรานี้ รู้ทางที่มาของเขามั๊ย รู้ทางที่ไปของเขามั๊ย แล้วทำไมต้องไปยึดถืออะไรขนาดนั้น เขาก็มาตามกรรมและย่อมเป็นไปตามกรรมของเขา บางคนยึดถือมากกว่า เราจะต้องรับผิดชอบคนนั้นคนนี้ เราเป็นอาจารย์นะ เราจะต้องสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนดี อย่างโน้นอย่างนี้ โอ๊ย... อันนี้มันเกินไป เราไม่อาจจะทำได้อย่างนั้นทั้งหมดหรอก ถ้าเขามาสนใจมาปฏิบัติตาม มันก็เป็นความดีของเขา ถ้าเขาไม่ทำ ก็เป็นเรื่องของเขาไป ส่วนพวกเราโดยทั่วไปนี่นะ โอ้โฮ... พยายามเหลือเกิน จะช่วยคนโน้นคนนี้ พอได้รู้ธรรมะอะไรนิดๆ หน่อยๆ นะ เอาละ... จะชวนเพื่อนคนนี้ เอาเต็มที่เลยนะ แล้วพอชวนได้ ก็คิดว่าเรานี้เก่งเหลือประมาณแล้ว แท้ที่จริง มันถึงเวลาของเขา

ถ้าไม่ถึงเวลาของเขา เราจะชวนให้ตายเขาก็ไม่มาหรอก พวกเราโดยทั่วไปมันเข้าใจผิด เราไม่รู้ทางเป็นทีมาและไม่รู้ทางเป็นที่ไปของเขา ถ้าสามารถทำอย่างนั้นได้ พระพุทธเจ้าคงทำไปก่อนแล้ว

บางคนพอรู้ธรรมะก็ไปชวนลูก พอลูกเข้าวัด ก็คิดว่าตัวเองนี้สามารถชวนได้ แท้ที่จริงเป็นความดีของลูกเขา มีพ่อแม่ที่ชวนลูกแล้วลูกไม่เข้าวัด มีเยอะมัย... มีเยอะ มันไม่อยู่ที่การชวนเท่านั้นหรอก อันนี้มันแค่เพียงเศษเสี้ยวเล็กๆ เท่านั้นเอง แต่ที่ยิ่งใหญ่ก็คือทางของเขา เขามีทางไปตามกรรมของเขา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ **ไม่รู้ทางของผู้มาและผู้ไป** ก็จะทำให้ความยึดถืออะไรต่างๆ เกี่ยวกับญาติพี่น้อง ลูกหลาน มันลดลงได้ เป็นประโยชน์แก่เรานะ ปฏิบัติธรรมก็สะดวก นิเวศน์ต่างๆ ก็ลดลงได้ง่าย

ในคาถาต่อๆ ไปพระพุทธองค์ได้ตรัสให้รู้จักมองดูคนอื่นแล้วย้อนกลับมาทำความเข้าใจตนเอง ไม่ใช่เราคนเดียววะ ที่ใกล้จะตายหรือว่าจะตาย คนอื่นๆ ก็เหมือนกันนั่นแหละ เป็นเหมือน

กันทุกคนเลย เราจึงสวดกันอยู่เป็นประจำ **สพฺเพ สตฺตา** เวลาแปลไม่ได้แปลว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงอย่างเดียวนะ ตามรูปศัพท์นี้ สพฺเพ แปลว่าทั้งปวง สตฺตา ก็แปลว่า สัตว์ทั้งหลาย ทีนี้ เพื่อให้ได้ความชัดเจน ท่านก็แปลกันว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อให้เราได้มองภาพชัดในคาถากีว่า *ท่านจงดูแม้คนเหล่านี้ ผู้ใกล้จะตายไปตามกรรม และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น* เห็นบ้างมั๊ย สัตว์ต่างๆ แมลงเอ๋ย ดูกแมเอ๋ย จิ้งจกเอ๋ย มดเอ๋ย ในห้องน้ำนี่ ก็ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น **ไม่ใช่เราคนเดียวที่ดิ้นรนอยู่ ดิ้นรนไปเท่าไร มันก็ไม่รอด** สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกันอย่างนั้นนั่นแหละ จงเพ่งมองดู

อาการใดๆ ที่สำคัญหมาย อาการนั้นๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป
 อาการใดๆ ที่เราสำคัญมันหมาย คนนี้จะอยู่นานไข่ม้อย อยู่ยาวนานจริงมั๊ย ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้ไม่มีโรคไข่ม้อย ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้จะเป็นที่พึงให้เราได้ไข่ม้อย จะเป็น

ที่ด้านทานเวลาเราจะตาย ขอให้คุณแม่เป็นที่พึ่งด้วยนะ จะเหมือนที่หมายกันไว้หรือเปล่า ไม่... มันเป็นอย่างอื่นไป แปรผันเป็นอย่างอื่นไปหมด ที่ว่าจะอยู่นาน มันไม่อยู่นาน ที่ว่าจะเป็นที่พึ่งได้ มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ ที่ว่าจะไม่เป็นโรค มันก็เป็นโรค ที่ว่าจะเที่ยงแท้แน่นอน มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน **มันไม่เหมือนที่เราคิดเอาไว้** นี่มันเป็นลักษณะธรรมดา ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้ มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้

สิ่งไหนที่เกิดขึ้นมาแล้ว ทำยที่สุดมันก็แตกทำลายไป ความไม่มีโรคทั้งหมดทั้งปวงนั้น ก็มีความมีโรคเป็นที่สุด ความ เป็นหนุ่มเป็นสาวทั้งหมดทั้งปวง ย่อมมีความแก่และความตาย เป็นที่สุด ความแข็งแรงทั้งหมด เป็นไฉน ตอนนี้อย่างเดินได้อยู่ ความแข็งแรงทั้งหมดที่มีอยู่ ก็จะไม่มีความไม่แข็งแรงเป็นที่สุด ท่านเดินได้อยู่ เป็นไฉน **เดินไปสู่ความเดินไม่ได้** ตึ๋มย๋ เอ้อ... เดินได้นี้ มีความเดินไม่ได้เป็นที่สุด ใช้การอันนั้นได้ ใช้การอันนี้ได้ เป็นไฉน ทำยที่สุดก็จะใช้การไม่ได้ นี่มองเห็นอย่างนี้กันบ้างมั๊ย มองไม่เห็น

ก็ไปหัดมองบ่อยๆ

การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ ท่าน
จงพิจารณาดูความเป็นจริงของสัตว์โลกเกิด บุคคลแม้จะดำรงชีวิต
อยู่ถึงหนึ่งร้อยปี หรือเกินไปบ้าง ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ และ
ต้องละทิ้งชีวิตไว้ ในโลกนี้แน่นอน การพลัดพรากจากกันและกัน
ทำนองนี้ การแตกการทำลายของสิ่งต่างๆ การดับการสูญสิ้นไปนี้
มีอยู่เป็นประจำนะ จงพิจารณาดูความจริงของสัตว์โลก มันมีอยู่
เป็นธรรมดา มีอยู่เป็นประจำของมันอย่างนั้นแหละ

ท่านทั้งหลายฟังแล้ว เอาไปพิจารณาดู มีสติระลึกรู้จักดู
มีสติแล้วก็เฝ้ามองดู คนไหนที่ฟังธรรมเทศนาของพระอรหันต์
เช่นนี้แล้วเข้าใจ ก็จะละพวักความยึดถือ ความเศร้าโศก อะไรต่างๆ
ที่ไม่จำเป็นได้ ความเศร้าโศกเมื่อญาติเสีย หรือว่าเมื่อจะต้องตาย
จากกัน ไม่ต้องมานั่งคร่ำครวญว่าอย่าตายๆ อย่างนั้นมันไร้แก่นสาร
เกินไป

ถ้าเราไปเยี่ยมคนป่วย เราก็ต้องว่า ใกล้ตายแล้วนะ ไม่ใช่เวลาไปเยี่ยมคนป่วยก็จับมือบีบ ไม่เป็นไรหรอก ยังอยู่อีกนาน... เดี่ยวหายแล้ว จะพาไปเที่ยวประเทศโน้นประเทศนี้ มีแต่หลงลืมกันไป มันไร้แก่นสาร ไร้สาระ พูดอย่างนั้นก็หลอกกันไปวันๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย เคยทำแบบนั้นกันมั๊ย ส่วนใหญ่พากันทำอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักเจริญมรณสติ ไปจับมือก็... เออ... ไม่เป็นไรๆ สบายใจได้ ไม่เป็นไรหรอก สบาย... เดี่ยวก็หาย ไม่เป็นไรได้ยังไง นอนโรงพยาบาลเห็นๆ กันอยู่ว่าหลอกกันชัดๆ อย่างนั้นแหละวนเวียนไปเรื่อย แทนที่จะบอกความจริงกัน จะได้ตั้งหน้าทำความดี ยอมรับความจริงได้บ้าง ท่านทั้งหลายเจริญมรณสติไว้ดีๆ จะได้พูดให้ถูกต้อง คาถาเหล่านี้มาจากสัลลสูตร ขุททกนิกาย สุตตนิบาต

ต่อไป อีกสูตรหนึ่ง ชื่อชราสูตร จากขุททกนิกาย สุตตนิบาต เหมือนกัน ตั้งแต่บาลีข้อ ๘๑๑ บอกว่า

ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี
แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น
ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้

ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศก
เพราะวัตถุที่ยึดถือว่า เป็นของเรา
เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่
ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน

บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธิดว่า นี้ของเรา
เบญจขันธินั้น บุรุษนั้นย่อมละไป เพราะความตาย
บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว
ไม่พึงน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา

ที่เราเศร้าโศกกันเพราะอะไร เพราะไปยึดถือว่า เป็นของเรา แม่ของเรา พ่อของเรา ลูกของเรา จนกระทั่งหมาของเรา ไข่ของเรา บ้านของเรา นี่... มันเศร้าโศกกันเพราะเหตุนี้ **คนยอมสำคัญชั้น ๕ ว่านี่ของเรา แต่ชั้น ๕ อันนี้ก็จะถูกละไปเพราะความตาย** นังๆ อยู่เนี่ย ของเรามั้ย ถึงจะยึดถือเอาไว้แบบนี้ แต่สักหน่อย อันนี้ก็จะหายไป เพราะอะไร... ความตายมาพรากไป ทำให้มันหมดไป เขาก็เศร้าโศกเพราะความยึดถือมันแหละ ตัวความยึดถือนี้ มันทำให้มีปัญหา บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว ไม่พึงน้อมไปเพื่อ **ความยึดถือว่า เป็นของเรา** อย่าไปยึดถืออย่างนั้น ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมากๆ เวลาที่มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว จะไม่ยึดถือว่าเป็นของเรานะ แต่เวลาหลงนี้ ความยึดถือจะเกิดขึ้นมา

มีอุปมา บุรุษผู้ตื่นขึ้น ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับด้วยความฝัน ฉันใด ใครๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รัก ซึ่งตายจากไปแล้ว ฉันนั้น ตื่นขึ้นมาแล้ว เป็นไง ความฝันก็หายไป เหมือนกับคนที่ตายจากกันไปก็ประมาณนั้นแหละ สิ่งที่เราพูดถึงนี้ ก็เป็นเพียงชื่อ เจ้าความตาย เจ้ามรณะ

ทำให้ขันธ ๕ นั้นหมดไปแล้ว แต่ที่เราพูดถึงนี้ พูดถึงแต่ชื่อของเขา ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่ที่นี่ ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง สัตว์เกิดจากไปแล้ว เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวขานกัน มีแต่ชื่อนะ มีแต่เรื่องราวชีวประวัติ คนนั้นตาย คนนี้ตาย แท้ที่จริง ขันธทั้ง ๕ ของเขานั้นไปแล้ว ถูกความตาย ทำให้มันหมดไปแล้ว ทำให้มันขาดออกจากกัน ไม่สืบต่อแล้ว พวกเรานั่งๆ อยู่ที่นี่ก็เหมือนกัน สักหน่อยมรณะนี้แหละจะเป็นตัวการทำให้สิ่งต่างๆ หายไป ได้ขันธใหม่ หรือได้ชีวิตใหม่ขึ้นมา ที่นี้ ยังมีกิเลสนี้ ก็ไปยึดอันใหม่ต่อไปอีก วนเวียนไปเรื่อย ได้ตายบ่อยๆ วนๆ เวียนๆ ไปเรื่อย

ในขราสูตรนี้ กล่าวถึงพระอรหันต์ท่านไม่ยึดถือในสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องมาเวียนตายเวียนเกิดอีก มุนีไม่อาศัยในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำสิ่งไหนให้ไม่เป็นที่รัก อย่างนี้ลักษณะของผู้ที่มีปัญญา ท่านไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก พวกเรานี่ไปทำอย่างไรบ้าง ทำบางอย่างให้เป็นที่รัก

ทำบางอย่างให้เป็นที่ไม่รัก **สิ่งนั้นมันก็อยู่ของมันดี ๆ** นั่นแหละ **ชั้นที่ ๕** นี่ **มันก็อยู่ของมัน** มันเกิดจากเหตุปัจจัย บางส่วนรัก บางส่วนไม่รัก **อันนี้ไปทำขึ้นมา** ทำสุขเวทนาให้มันน่ารัก ทำทุกข์เวทนาให้มันไม่น่ารัก ทั้ง ๆ ที่สุขเวทนา มันก็อยู่ของมันดี ๆ ทุกขเวทนามันก็อยู่ของมันอย่างนั้นแหละ มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัสเป็นครั้ง ๆ ไป

รูปนาม ชั้นที่ ๕ ประชุมรวมกันก็สมมติว่าเป็นตัวเราขึ้นมา เราไปทำให้มันเป็นที่รักและให้เป็นที่ไม่รัก ก็เลยมีปัญหา เกิดความยึดถือ เมื่อมรณะมาพรากมันไปจากเรา ก็เกิดความเศร้าโศกขึ้น ท่านมุนีผู้ที่ฝึกฝนให้มีสติปัญญา ท่านไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ยรัก และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก ท่านไม่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เหมือนกับหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัวอย่างนั้นแหละ ท่านไหนที่ยังมีสิ่งที่รัก และมีสิ่งที่ไม่รัก มีสิ่งที่ยินดีเพลิดเพลินอยู่เยอะ ก็ต้องฝึกให้มีปัญญา เพื่อละความรักในอุปาทานชั้นที่ ๕ ละความเข้าใจผิดและละความยึดถือในชั้นที่ ๕ **ไม่ใช่ละชั้นที่ ๕ นะ ละความรักในมัน**

ท่านเรียกว่าละฉันทราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ หรือนันทิราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน ละความ เพลิดเพลินในชั้น ๕ ไม่ใช่ละชั้น ๕ ต้องฟังดีๆ บางคนไปละรูป ละเวทนา ละสัญญา ละสังขาร ละวิญญาณ แต่จริงๆ ไม่ใช่ ต้องละ ทุกขสมุทัย ละตัณหา ละฉันทราคะในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ

พระพุทธเจ้าสอนให้ละอะไร ต้องบอกให้ถูกต้องนะ บางคน ว่า... ต้องละรูป ละเวทนาอันนี้ก็ไกลเลยนะ แท้ที่จริง พระองค์ ทรงสอนให้ละฉันทราคะ ความกำหนด กำหนดคือการจับยึด เอาไว้อย่างมั่นคงด้วยอำนาจความพอใจ ท่านพอใจร่างกาย พอใจ ในชีวิตอย่างนี้มัย ถ้าพอใจก็จับไว้อย่างมั่นคง ให้ละความพอใจ อันนี้แหละ ละการจับการยึดเอาไว้ บางคนทำอะไรแล้วคิดว่าดี แล้วก็จับ จับสิ่งที่พอใจเอาไว้ พอสภาวะอื่นที่ไม่น่าพอใจ ก็หาวิธี ละมันออกไป ทำเหตุปัจจัยให้เข้าสู่สภาวะที่น่าพอใจอีกครั้งหนึ่ง พอสิ่งที่ไม่น่าพอใจมา ก็หาวิธีละ ทำให้เข้าสู่สภาวะที่น่าพอใจอีก

ครั้งหนึ่ง แล้วก็จับเอาไว้ ให้ละเจ้าตัวที่ทำให้เราหัวหมุนนี้แหละ เจ้าตัวนี้เรียกฉันทราคะ หรือนันทิราคะก็ได้ ละความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน สนุกสนาน จะเอานั่นจะเอานี้ เพลินอยู่กับทุกขมันก็ไม่อาจจะพ้นจากทุกข ท่านก็เลยให้ละ ไม่ใช่ละชั้น ๕ แต่ละความยินดีพอใจในชั้น ๕ ละความเพลิดเพลินในชั้น ๕ ชั้น ๕ นั้นเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เราปฏิบัติธรรมนี้ ต้องมาดูว่ามีความติดข้องเพลิดเพลินบ้างเปล่า ต้องละความเพลิดเพลินนะ

ตอนต้นๆ ได้อ่านคาถาอื่นๆ ในธรรมบทให้ฟังหลายคาถาด้วยกัน เป็นคาถาที่เกี่ยวกับความตาย ฟังแล้วก็ง่ายๆ ท่านคงจะเข้าใจ ส่วนจะซาบซึ้งไปถึงใจหรือเปล่านั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง เรื่องเกี่ยวกับความตายนี้ ฟังไม่ยาก ทุกคนฟังแล้วก็พอเข้าใจ แต่น้อยคนจะนึกถึง พวกท่านได้นึกถึงบ้างมั้ยนี้ น้อยครั้งจะนึกถึงนะ ฟังดูมันไม่ยาก แต่มันนึกยาก มันไม่ค่อยนึก ต้องหัดฝึกกันบ่อยๆ ในขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๑๔๘ ว่า

ร่างกายนี้แก่ห่อมาแล้ว เป็นรังของโรค
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ ก็จะแตกดับไป
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

คนแก่ห่อมาแล้ว เป็นรังของโรคที่เดียวนะ เวลาแก่โรคเกิด
เยอะมาก ความจริง ร่างกายนี้ก็เป็นรังของโรคมาตั้งแต่หนุ่มๆ
สาวๆ แล้วแหละ เพียงแต่ว่ามันยังไม่ชัดแจ้ง ยังไม่ชัดเจน ถ้าแก่แล้ว
นี้โรคเยอะ คนไหนอยากรู้ว่าแก่แล้ว โรคเยอะยังไง ต้องลองแก่
ดูนะ จะรู้สึกเลย ท่านแก่กันบ้างหรือยัง ถ้าคนสมัยโน้น... สมัย
คนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี มีโรค ๖ โรคนะ พวกเรามีเยอะกว่านั้นมากนะ
สมัยอรกศาสนาณี เขามีโรค ๖ อย่าง โรคอะไรบ้าง โรคหนาว
โรคร้อน โรคหิว โรคกระหาย โรคปวดอุจจาระ โรคปวดปัสสาวะ
มี ๖ โรคเท่านั้นเอง สู้พวกเราไม่ได้นะ พวกเรามีเยอะกว่านั้น
มากนะ เดี่ยวนี้คนอายุน้อย โรคก็เยอะ โรคตา โรคหู โรคลำไส้
โรคมะเร็ง โรคกระดูก โรคไขข้อ โรคเยอะไปหมด อย่างนี้ท่าน

เรียกว่าเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป และแล้วท้ายที่สุด
ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ข้อ ๒๕๐

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย
ความถือตัว และความลบหลู่กัน

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนคร โครงคือกระดูก ใครพิจารณา
แล้วเห็นกระดูกบ้าง กระดูกมันต่อกันไปเป็นรูปร่าง ตั้งแต่กะโหลก
ศีรษะนี้ก็เป็นกระดูกเหมือนกัน กะโหลกศีรษะมันตั้งอยู่บนกระดูก
คอ กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกไหล่ กระดูกไหล่ตั้งอยู่บนกระดูก
สันหลัง ไหล่ไปเรื่อยๆ จนถึงกระดูกฝ่าเท้า ไหล่มองดูนะ มีสติแล้ว

ก็มองดู บางทีก็มองเห็นชัดเลย มองว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วย ส่วนประกอบต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้นนี้ ถ้าเรามีสติแล้วค่อยๆ หัดมองนี้ จะมีบางชิ้นส่วนหรือ บางอวัยวะปรากฏชัดแก่จิตไม่จำเป็นว่าจะต้องมองครบ ๓๒ หรือ บางอันปรากฏชัด บางอันไม่ปรากฏชัด มองดูให้รู้ ความยึดถือผิด ที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา ก็จะลดลงได้บ้าง พอความ ยึดถือลดลง การทำสมาธิมันง่าย ครูบาอาจารย์โดยทั่วไปท่านจึง สอนให้ดูกายกัน เพื่อฝึกสติและฝึกสมาธิ ส่วนตอนปัญญานี้จะ พิจารณาอะไรก็ได้ ความจริง ฝึกกับอันไหนก็ได้ แต่กายนี้มันเป็น ฐานหลัก ฐานใหญ่ ถ้าละความยึดถือกายได้บ้าง ไม่ต้องถึงกับละ ได้ทั้งหมด ก็จะมีสติปลอดโปร่งขึ้นเยอะ วัตถุภายนอกทั่วไป ทั้งหมดนี้ มันก็เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้นเลย อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย รถยนต์ เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้น ถ้าเข้าใจความจริงของกาย แม้ไม่ทั้งหมด ความยึดติดแบบหยาบๆ ก็จะลดลง ความเหนียว มันก็น้อยลงไปด้วย

มีร่างกายมาแล้ว ก็เป็นที่เกิดของความแก่ความตาย อันนี้ก็ธรรมดา นอกจากนั้นยังมีกิเลสด้วย ไม่ธรรมดาด้วย จะว่าธรรมดาก็ได้ ธรรมดาของพวกมีกิเลสเยอะ โดยเฉพาะพวกปุณฺณทั้งหลาย เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบหลู่กัน แท้ที่จริง กายก็เป็นกาย เป็นธาตุ ๔ ประชุมรวมกัน มีแต่สิ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มีอะไรนะ ไอ้ที่ไม่มีอะไรนี้แหละที่ไม่สวยไม่งาม ทำยที่สุดก็ถูกภรรณาทำให้มันหายไป แต่ก็ยังเป็นที่ตั้งของมานะ ความถือตัว และความลบหลู่กัน เธอไม่ได้เรื่องฉันได้เรื่อง เบียดเบียนกัน ดูหมิ่นกัน ยกตนและข่มคนอื่น อย่างนี้เยอะแยะไปหมดเลย ทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรนะ แต่มันก็เป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว โดยอาศัยรูปร่างกายนี้แหละ บางทีก็หนักไปจนกระทั่งถือวัตถุสิ่งของภายนอก เอามาเป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว แล้วก็ลบหลู่กันไปมา อย่างนี้

ต่อไปอีกคาถาหนึ่ง ข้อ ๑๓๕

คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้
ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันทใด
ความแก่และความตาย
ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันทนั้น

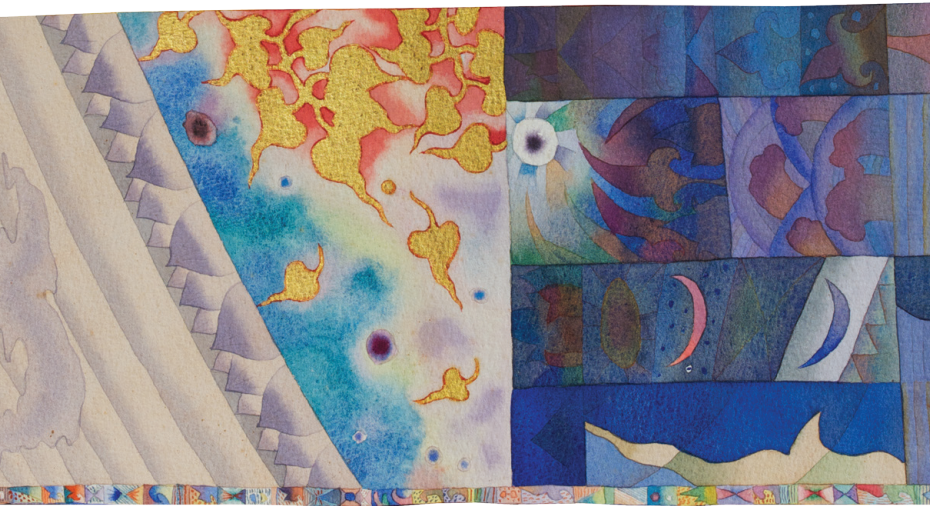
อายุของพวกเราถูกไล่ต้อนไปเรื่อยๆ เหมือนกับคนเลี้ยงโค
ใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ความแก่และความตายก็ไล่ต้อน
พวกเราไป จนถึงจุดของมันเหมือนกัน ไล่ต้อนไปเรื่อยๆ ตอนนี้
ก็ไล่ต้อนมาจนกระทั่งถึง... เห็นๆ กันอยู่นี้แหละ ไม่อาจจะพ้น
ไม่อาจจะหนีไปได้

และคาถาในข้อ ๑๒๘

บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ
ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย

ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว
จะไม่ถูกความตายครอบงำได้

วันนี้ ได้อ่านคาถาที่เกี่ยวกับความตาย จากพระไตรปิฎก
เล่มที่ ๒๕ ให้ฟัง ฟังแล้วก็ใช้เป็นเครื่องระลึคนึกถึงได้ โดยคร่าวๆ
ก็คือ **ทุกสิ่งที่เคยมีทั้งหมดทั้งมวล ท้ายที่สุด จุดจบของมัน ก็ไม่มี
มันจะหายไป จะถูกทำลายไป** อะไรที่ตั้งอยู่ ที่เคยมีเป็นขึ้นเป็นอัน
สักหน่อยก็จะแตกทำลายไป เหมือนกับอุปมาที่ว่า ภาชนะดินที่ช่าง
ทำขึ้นทุกอัน ทุกๆ ภาชนะที่ทำขึ้นนั้นแหละ ท้ายที่สุดก็จะแตกไป
การแตกไป การพลัดพรากนี้ ถือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
เป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดาที่มีอยู่จริง เราทั้งหลายคงทราบ
ข้อนี้ เพียงแต่ว่าไม่ค่อยได้นึกถึง ไม่ค่อยได้ระลึกถึง ฉะนั้น มีโอกาส
มาเข้าคอร์สนี้ก็ฝึกให้มีสติรู้สึกตัว แล้วกลองนึกถึงดู จะได้เอาไป
นึกที่บ้านได้



ที่บ้านมีที่ให้ระลึกเยอะ มีแก้วตั้งเยอะตั้งแยะ แก้วนี้ต้อง
แตกเป็นธรรมดา บางคนดูแก้ว ก็เจอแต่รูปโศราเอมอนอยู่นั่นแหละ
อันนั้นสวย อันนี้สวย คนนั้นให้มา คนนี้ให้มา อันนี้เป็นของชำร่วย
อันนี้ได้มาตั้งแต่เด็ก มีคุณค่าต่อจิตใจมาก มีแต่เรื่องราวอย่างนั้น
อย่างนี้ ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้นกันมัย อย่างนั้นมันหลงลืม จึงต้อง
มีสติ มามองดู อ้อ... อันนี้ต้องแตกเป็นธรรมดา คนที่ให้มา
ต้องตายเป็นธรรมดา ไอ้เราผู้รับมาก็ต้องตายเป็นธรรมดา
เจริญมรณสติเป็นอย่างนี้ ยากมัย วิธีมันก็ไม่ยากหรอก แต่มันยาก
ที่มีสติไหม ระลึกถึงได้ไหม บางคนมาบอกว่า จะเจริญไหวหรือนี่
เจริญทุกลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้าหัดมันก็ได้ ต้องหัด
ต้องฝึกเอา

วันนี้พูดคาถาเกี่ยวกับมรณสติให้ท่านฟัง ก็คงพอท่านนี้จะครับ
อนุโมทนาทุกท่าน



บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับ
มหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

๑. ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์ www.ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือซีดี ที่ต้องการผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน และกรอกชื่อที่อยู่ผู้รับ ในระบบสามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้
๒. ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ-ที่อยู่ของผู้รับ ชื่อหนังสือ mp3 หรือ DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com หรือทาง Line ID : [ajsupee.com](https://www.line.me/tv/ajsupee) ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุริยัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓
๓. ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยา ชั้น ๒ โรงพยาบาล ศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๕ ติดต่อคุณสุนันท์
๔. ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม <http://www.kanlayanatam.com>



อาจารย์สุกัร นุมทอง

วันเดือนปีเกิด : ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๘)

- ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาบาลีพุทธศาสตร์
มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโท-เอก สาขาบาลีพุทธศาสตร์
วิปัสสนาภavana และพระพุทธานุสาสนา
มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- สอนปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ
ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ
ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางสื่อต่างๆ ดังนี้
 - ◇ เว็บไซต์ www.ajsupee.com
 - ◇ เฟซบุ๊ก www.facebook.com/Ajsupee
 - ◇ ยูทูบ www.youtube.com/user/ajsupee
 - ◇ ทิกต็อก www.tiktok.com/@supee_thumthong