

มรณสतिในพระไตรปิฎก

โดย สุภีร์ ทุมทอง

มรณสติในพระไตรปิฎก

โดย สุภีร์ ทุมทอง www.qjsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-7115-48-1

ภาพประกอบ วีระยุทธ เลิศสุดวิชัย

ปก / รูปเล่ม sorryvrrror

ดำเนินการผลิต

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 0-2637-8600

โทรสาร 0-2637-8601

www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7

โทรสาร 0-2433-8587



หนังสือเล่มนี้ทำจากกระดาษ

EPO 66.6 gsm.

www.papergreen.co.th ☎ 02-682-8852-4

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “มรณสติในพระไตรปิฎก” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ที่ อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ การบรรยายทั้งหมดมี ๙ ครั้ง ซึ่งมีชื่อหัวข้อและรายชื่อผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. ชีวิตเป็นของน้อย คุณพิชามญชุ์ อารยะพิสุทธิกูร
๒. เหตุแห่งความตายมีมาก คุณสมใจ ทิพย์ชัยเชษฐา
๓. โลกนี้มีวันแตกทำลาย คุณเกษมสี สกุลชัยสิริวิษ
๔. ไม่รู้ที่มาและที่ไป คุณสุรีย์ อัตนัญานดิรัตน์
๕. ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด คุณอัญชลี จันทรงค์
๖. สิ่งที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกแล้ว พ.ญ.นุสรรา อรรถศิลป์
๗. รีบทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์ คุณลัดดา บุญชูใจ
๘. ชีวิตน้อยในแบบปรมาตต์ คุณสุวิมล อัสวไชยชาญ
๙. อานิสงส์ของมรณสัญญา พ.ญ.สิริพร เนาวรัตน์ภาส

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย
๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕



สารบัญ

ชีวิตเป็นของน้อย หน้า ๑๐

เหตุแห่งความตายมีมาก หน้า ๓๕

โลกนี้มีวันแตกทำลาย หน้า ๖๑

ไม่รู้ที่มาและที่ไป หน้า ๘๘

ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด หน้า ๑๑๒

สิ่งที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกแล้ว หน้า ๑๓๖

รีบทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์ หน้า ๑๕๕

ชีวิตน้อยในแบบปรมาตม์ หน้า ๑๘๑

อานิสงส์ของมรณสัจญา หน้า ๑๙๙



ชีวิตเป็นของน้อย

บรรยายวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชีนะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรม คอร์สนี้เป็นคอร์สพิเศษ ชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ฟังดูแล้วท่านทั้งหลายคงจะรู้ว่า มานั่งฟังผมอ่านหนังสือให้ฟัง มรณสติ หรือ มรณานุสสติ มรณะ รวมกับ สติ คำว่า **มรณะ** แปลว่า ความตาย **สติ** แปลว่า ความระลึกได้ นึกถึง ใส่ใจถึง ไม่ลืม **มรณสติ** แปลว่า ระลึกถึงความตาย ใส่ใจถึงความตาย ไม่ลืมความตาย ใช้คำว่า มรณานุสสติ ก็ได้ มีคำว่า อนุ เข้ามาด้วย **อนุสสติ** แปลว่า มีสติบ่อยๆ มีสติเนืองๆ มีสติอยู่เสมอ **มรณานุสสติ** จึงแปลว่า ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ เนืองๆ ไม่ได้ขาด ไม่เว้น ระลึกถึงตลอด ทำให้เป็นคนไม่ประมาท

มรณสติ เป็นชื่อของสติชนิดหนึ่ง ที่อาศัยสภาวะคือความตายเป็นอารมณ์ ความตายโดยสภาวะเป็นปรมาตถ์ สติระลึกถึงความตาย มีความตายเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องระลึคนึกถึง ระลึกถึงบ่อยๆ ก็เรียกว่ามรณานุสสติ

คอร์สนี้เป็นคอร์สพิเศษ ให้ผมมาบรรยายเกี่ยวกับมรณสติในพระไตรปิฎก การบรรยายก็จะยกข้อความมาจากพระไตรปิฎก เอาสิ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้มาอ่านให้ฟัง และอาจจะมีเรื่องหรือตัวอย่างอื่นๆ มาขยายความบ้างตามสมควร ในส่วนของเนื้อหาที่จะพูดถึงในคอร์สนี้ ก็จะพูดถึงความหมายของ

มรณสติ วิธีปฏิบัติ ตัวอย่างการปฏิบัติและอานิสงส์ ตัวอย่างก็มีเยอะในพระไตรปิฎก ผมจะยกมาบางเรื่อง เท่าที่เวลาจะมี

ปกติแล้วการเจริญกรรมฐานทุกๆ อย่าง ก็ใช้สติเป็นตัวนำทั้งนั้น บางคนมาปฏิบัติธรรม เริ่มต้นโดยการนั่งหลับตา ทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ นั่งเข้าไว้ อันนี้ยังเข้าใจเรื่องกรรมฐานผิดพลาดอยู่บ้าง กรรมฐานทุกอย่างเริ่มต้นจากการมีสติ มีความรู้ตัว ไม่ลืมตัว ไม่ประมาท ไม่มัวเมาไปกับโลก มีสติแล้วรู้ อารมณ์กรรมฐานที่แตกต่างกัน เช่น รู้อยู่ในกาย เรียกว่ากายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย นี่ก็เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง

การปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้จิตใจตั้งมั่น ไม่มีนิวรณ์ เป็นสมาธิ การจะทำให้มีสมาธิต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ไม่ลืมตัว ไม่มัวเพลินไปกับโลก ไม่มัวคิด ไม่มัวนึกไป ถ้าหลงเพลินอยู่กับความคิด นิวรณ์มันก็จะเข้ามา ใจก็ไม่ตั้งมั่น เกิดความยินดีในร้าย จึงมีวิธีฝึกจิต เรียกว่า ฝึกอธิจิตตสิกขา อย่างคำว่า **อธิจิตเต จ อาโยโค** การประกอบเนืองๆ ในอธิจิต นี่ก็เป็นคำสอนหลักอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า หลังจากมีพื้นฐานแล้ว ก็ให้มาทำกรรมฐาน

เครื่องมือหลักๆ ในการทำกรรมฐานมี ๓ อัน คือ **ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ** ทุกกรรมฐานเหมือนกันหมด ทีนี้ บางคนไม่เข้าใจเรื่องกรรมฐาน มานั่งบิ๊บกก็หลับตาเลย คอหักไปเลย อันนี้ก็ไม่ได้ค่อยได้เรื่อง จะเอาแต่สงบแท้ที่จริง กรรมฐานนั้นเริ่มจากการมีสติ ถ้ายังไม่สติ ต้องฝึกให้มีสติก่อน แล้วพัฒนาให้มันมีสติต่อเนื่อง จะได้ไม่มีนิวรณ์ ไม่ถูกความคิดความนึกและกิเลสต่างๆ เข้ามาครอบงำ จิตจะพ้นจากนิวรณ์ชั่วขณะๆ ไป การที่จิตพ้นจากนิวรณ์เรียกว่าจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น นอกจากตั้งมั่นแล้ว ยังต้องควรต่อการใช้งานด้วย นี่ก็ต้องอาศัยปัญญา มีความรู้จึงจะสามารถฝึกจิตให้เหมาะได้ เมื่อจิต

เป็นสมาธิ ตั้งมั่น เหมาะสำหรับการใช้งานแล้ว ก็เอาไปใช้งานด้านวิปัสสนาต่อไป

ว่าไปแล้ว ทุกๆ ธรรมฐานก็เริ่มที่การมีสติ เช่น อานาปานสติ มีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก นี่ก็ทำให้มีสมาธิ ธรรมฐานอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ มีแต่เรื่องสติ ในคอร์ดสนี้ก็เหมือนกัน ตั้งชื่อธรรมฐานเอาไว้ มรณสติ สติที่ระลึกถึงความตาย ทำให้เป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ทำให้มีสติมากขึ้น มรณะหรือความตาย มีประโยชน์อย่างไรต่อการมีสติ หรือว่าธรรมฐานนี้มีความพิเศษกว่าธรรมฐานอื่นๆ ใดๆ ก็จะไปบรรยายให้ฟังในโอกาสต่อไป

การเจริญกรรมฐานทุกๆ อย่าง ต้องมีสติด้วย มีสัมปชัญญะด้วย จึงจะได้อะไร มรณสติก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายโดยขาดสติ ขาดความรู้ จะมีปัญหา อาจจะเป็นทุกข์ก็ได้ นี่เราจะตายแล้วหรือ รีบๆ กินเข้าไป รีบๆ ใช้ชีวิตให้สนุกเต็มที่ รีบๆ หาประสบการณ์ เดี่ยวจะตายแล้ว กลายเป็นอย่างนั้นไปซะอีก มันคิดไปเรื่อย บางทีกลัวก็มี นึกถึงความตายของตัวเองก็กลัว ปอดแหก ไปหาที่พึ่งอย่างโน้นอย่างนี้ ไหววอน ขอนั่นขอนี้ไปทั่ว บางทีนึกถึงความตายของพ่อแม่ญาติพี่น้องก็เศร้า นี่คือคนขาดสติ นึกถึงความตายมันก็ไม่ได้ผล ดังนั้น จึงต้องมาฟังให้เข้าใจ จะได้เจริญมรณสติได้อย่างถูกต้อง

คำว่า มรณะ ใน มรณสติ นี้เป็นสภาวะที่เป็นปรมาตถธรรมอย่างหนึ่ง เป็นรูปก็ได้ เป็นนามก็ได้ เป็นความขาดหรือการไม่เชื่อมต่อกันของชีวิตินทรีย์ ในชาติชาติหนึ่ง ชีวิตินทรีย์เกิดดับสืบทอดอยู่ในร่างกายของเราแต่ละ กรรมเก่า หล่อเลี้ยง อนุบาลรักษาไว้ ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ การขาดกันของชีวิตินทรีย์ ไม่สืบทอดต่อไปอีก แยกออกจากกัน ในชาติชาติหนึ่ง ในภพภพหนึ่ง เรียกว่า มรณะ

ชีวิตินทรีย์มีทั้งด้านรูปและด้านนาม ด้านรูปเรียกว่า **รูปชีวิตินทรีย์** ด้านนามเรียกว่า **นามชีวิตินทรีย์** หรือเรียกชีวิตินทรีย์เฉยๆ ก็ได้ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง รูปนั้นมีมหาภูตรูป และอุปาทายรูป รูปชีวิตินทรีย์เป็นอุปาทายรูป มันก็สืบทอดส่งทอดกันไปเรื่อยๆ จากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่ จากเมื่อวานมาสู่วันนี้ และต่อไปยังวันอื่นต่อไปเรื่อยๆ ถ้ามันไม่ส่งต่อกันไปในชาตินั้น เรียกว่าชีวิตินทรีย์มันขาดการสืบทอด

กายมันประกอบไปด้วยรูป มีมหาภูตรูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อุปาทายรูป รูปที่มาอิงอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย หทัยวัตถุ รูปเพศหญิง รูปเพศชาย อาหาร รวมทั้งอีกรูปหนึ่ง คือ รูปชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่แห่งรูปที่แสดงควมมีชีวิตของรูป อนุบาลรักษารูป ถ้าสภาวะนี้มันไม่สืบทอดอยู่ในรูป รูปก็ไม่มีชีวิต เหมือนเวลาคนตาย กายมันก็จะแข็งเหมือนท่อนไม้ ทำไมจึงไม่เหมือนกายที่มีชีวิตอยู่นี้ เพราะว่ารูปของคนตายไม่มีชีวิตินทรีย์สืบทอด ส่วนพวกเรานี้มีชีวิตินทรีย์สืบทอด

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

ชีวิตินทรีย์อนุบาลหล่อเลี้ยงรูปให้ป็นรูปที่ยังมีชีวิต หล่อเลี้ยงนามให้ป็นนามที่ยังมีชีวิตต่อกันไปในภพหนึ่ง พอมันขาดกันในภพนี้ เดี่ยวไปเกิดในภพใหม่ ตอนที่มันขาดกันในภพภพหนึ่ง เรียกว่ามรณะ หรือตาย

ในทิมนิกาย *มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร* ขยายความว่า

มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือการทำกาลละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญชีวิตอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ภิภุทั้งหลาย นี้เรียกว่า มรณะ

การที่ขันธแตกออกจากกัน ขาดชีวิตอินทรีย์ ขาดรูปชีวิตอินทรีย์ ขาดนามชีวิตอินทรีย์ ในภพพหนึ่ง เรียกว่าตาย เราทั้งหลายก็มีชีวิตอินทรีย์ สืบทอดมาเรื่อยๆ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ แล้วก็สืบทอดไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงวันตาย ช่วงที่มันขาดกัน เรียกว่ามรณะ จุติ ทำกาลกิริยา สิ้นชีวิต อะไรก็ว่ากันไป

คำว่า มรณะ นั้น มีอีกหลายอย่าง เช่น

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

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

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

มรณะเหล่านี้ไม่ใช่มรณะในมรณสติ **มรณะในมรณสติ** หมายถึง **ความขาดความสืบทอดของชีวิตอินทรีย์ ที่สืบเนื่องอยู่ในภพพหนึ่ง**

มรณะชนิดนี้มีอยู่ ๒ แบบ

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

หรืออีกแบบหนึ่ง **สิ้นอายุ** อายุของคนในยุคสมัยหนึ่งๆ จะไม่แน่นอน ส่วนอายุของเทวดาจะมีกำหนดแน่นอน พวกเราเป็นมนุษย์ยุคนี้ ไม่เกิน ๑๐๐ ปี หรือเกินไปบ้างก็เล็กน้อยเท่านั้น ถ้าใครเกิน ๑๐๐ ปีก็ถือว่าสมควรตายอย่างยิ่ง พุดง่ายๆ ก็ว่ามันสิ้นอายุแล้ว หมดยุคแล้ว มันมีกำหนดของมันอยู่ กำหนดอายุของมนุษย์จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่เทวดาจะมีอายุกำหนดแน่นอน ชั้นจาตุมหาราชิกา ชั้นยามา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ก็มีอายุกำหนดของเขา พอถึงเวลาก็ต้องตาย นี้เรียกว่าตายแบบสิ้นอายุ

กาลมรณะ มีทั้งแบบสิ้นบุญ สิ้นบาป หรือสิ้นอายุ หรือบางครั้งสิ้นทั้งสองอย่างรวมกัน ตายในเวลาที่เหมาะสมแล้ว เหมาะแล้วที่จะตาย

๒. **อกาลมรณะ** ตายแบบยังไม่ถึงเวลา อันนี้ก็เนื่องจากกรรมตัดรอน โดยเฉพาะพวกมนุษย์เรา มันครองกฎแห่งกรรมค่อนข้างเยอะ กรรมเก่าให้มา

เป็นพื้นฐานก็จริง ถ้าทำกรรมใหม่รุนแรงหรือมีกรรมเก่าตามมา ถึงเวลาของ มันพอดี มันก็ตัดรอนชีวิต เช่น กรรมเก่าให้มา ๑๐๐ ปี แต่ไปทำกรรมใหม่ รุนแรง ไปทำร้ายเบียดเบียนคนมีคุณธรรม กรรมนั้นก็แรงเกินไป กรรมเก่าก็ รักษาชีวิตไว้ไม่ได้

ความจริงพวกเรามีเหตุให้ตายเยอะ เดินตกบันไดคอหักก็ตายแล้ว หกล้มในห้องน้ำหัวฟาดพื้นก็ตายได้ อาหารไม่ย่อยก็ตายได้ ข้าวติดคอหายใจ ไม่ออกก็ตายได้ มีที่ให้ตายเยอะแยะ เหมือนจะตายกันง่ายๆ แต่ว่าไม่ตาย เพราะกรรมมันหล่อเลี้ยงไว้ โดยเฉพาะสัตว์นั้นมันไม่ตายง่ายๆ ถูกหอก เสียบแล้วก็ยังไม่ตาย เสียบๆ อยู่ นั่นแหละ เจ็บอยู่นั่นแหละ ไม่ตาย เพราะ กรรมหล่อเลี้ยงไว้ พวกเราตายง่ายหน่อย โดนเสียบทีสองที เจ็บปวด นิดหน่อย ทนไม่ไหว ก็ตายแล้ว เทวดาตายง่ายกว่าเราอีก อดอาหารแป๊บเดียว ธาตุไฟเผาตายแล้ว

หรือ ความตายที่เกี่ยวกับ**สิ่งแวดล้อม เรื่องดินฟ้าอากาศ เรื่อง อาหาร เรื่องโรคติดต่อ หรือสงคราม** เมื่อเกิดมาแล้ว เราก็ต้องอยู่กับ สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลเหมือนกัน กรรมเก่าให้อายุมา ๑๐๐ ปี แต่มาเจอโรคระบาด ร่างกายอยู่ไม่ได้ เราก็ตายกับเขาเหมือนกัน หรือเกิด มาควรจะอยู่สัก ๑๐๐ ปี แต่เกิดสงคราม เกิดอาหารขาดแคลน เราก็พลอย โดนลูกหลงไปด้วย ตายกับเขาเหมือนกัน เกิดมาแล้วถึงจะเป็นคนมีคุณธรรม แต่คนรอบข้างไม่ค่อยมีคุณธรรม ก็อยู่ไม่ค่อยสบาย มีอันตรายเยอะ ต้อง ระวังตัวมากๆ จะมาบอกว่า แหม...ผมเป็นคนดี ฝีมือครับ เจอคนไม่ดี มันก็ คุ้มไม่ได้เหมือนกัน เขาขับรถมาชนเรา ก็ตายเหมือนกัน อย่างนี้ ตายจากคนอื่น ทำบ้าง หมาบ้ากัดบ้าง อากาศเป็นพิษบ้าง เป็นโรคติดต่อบ้าง หรืออะไร ต่อมิอะไร หลากๆ อย่างรวมกัน

เวลาเขายังกัน พวกท่านให้ห่างๆ เข้าไว้ หลบไว้ ไม่ใช่บอกว่า แหม...ผม บุญเยอะไม่เป็นไร เดียวก็โดน เด็กรวยรุ่นเขาต่อยกันตีกัน เอาไม้หน้าสามตีกัน ผมบุญเยอะครับ ปฏิบัติธรรมมาแล้ว อย่าประมาทอย่างนั้นนะ ไม้หน้าสามไม่ เข้าใครออกใคร พอว่างมาโดนหัวเรา ตายเลย กรรมให้มาอยู่ได้ ๑๐๐ ปี เจอไม้หน้าสามเข้าไป อยู่ไม่ได้เหมือนกัน อย่างยุคนี้เขาก็ชี้ให้เราชนหัวลูก เช่นว่า น้ำจะท่วมโลก เขาว่าอย่างนั้นนะ เคยอ่านข่าวมัย บางคนอ่านจนปอดแตก ไปแล้ว ถ้ามันเป็นอย่างนั้นขึ้นมาจริงๆ ถึงเราจะมีธรรมะ ก็ต้องตายกับเขา เหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรหรอก ตายๆ ไปบ้างก็ไม่มีปัญหา **ธรรมะย่อมรักษา คนปฏิบัติธรรม** ให้ไปสู่ที่ดีๆ อยู่แล้ว การตายโดยยังไม่ถึงอายุ ยังไม่สิ้นบุญ เป็นการตายที่ยังไม่ถึงเวลา อันนี้เรียกว่า อกาลมรณะ

การนึกถึงความตาย มีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ไม่ มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำบ่อยๆ ก็ทำให้จิตไม่มีนิรันดร ตั้งมั่น เป็น สมมติ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมมติก็เอามาเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน

กรรมฐานนี้ นอกจากสติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษ ท่านเรียกว่า สังเวช สังเวคะ เคยได้ยินไหม คำว่า สังเวช ในภาษาไทยดูเหมือนน่าเศร้า เหลือเกิน **สังเวคะ** แปลว่า กระตุ้นเตือนจิตให้มีความตื่นตัว กรรมฐานนี้มัน กระตุ้นจิต นอกจากได้สติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษกว่ากรรมฐานอื่น ในแง่สังเวคะ คือ **กระตุ้นจิตให้มีความเพียร รีบทำสิ่งที่ควรทำ** อย่างเรา ไปไหว้สถานทีในอินเดีย เรียกว่าไปสังเวชนียสถาน ก่อให้เกิดแรงกระตุ้น ในใจได้มาก ทำให้เป็นคนไม่ประมาทได้อย่างรวดเร็ว มีกำลังใจในการทำสมาธิเพียร

พุทธานุสติทำให้เกิดศรัทธา จิตผ่องใส เกิดแรงกระตุ้น ทำให้เป็นลดละมานะได้ นึกถึงคนอื่นก็กิเลสพอกัน ใจมันไม่ลง ทีนี้ นึกถึงพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธเจ้าบ่อยๆ ไหว้คนอื่น บางทีไหว้ไปอย่างนั้นแหละ ทำพอเป็นพิธี บางทีไหว้ไม่ค่อยลง แต่พระพุทธเจ้าเรากราบลง จึงเป็นการลดละมานะ ลดละกิเลสได้ง่าย ทำให้ใจผ่องใส เบิกบาน มีปิติได้ง่าย เรียกว่าได้ศรัทธา ปสาทะ อย่างนั้นเป็นความพิเศษของพุทธานุสติ ส่วนความพิเศษของมรณสติ คือได้สังเวคะ

ในการเจริญมรณสติ ทำให้ได้สติสัมปชัญญะ และมีความสังเวคะ ท่านทั้งหลายลองทำดูว่าจะได้บ้างหรือเปล่า บางคนแค่นึกถึงก็สังเวคะแล้ว สังเวคะตัวเอง มีประโยชน์เยอะนะ บางทีเราอาจจะหลงเพลินไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปสู้กับคนโน้นสู้กับคนนี้ อย่าลืมนึกถึงความตาย นึกถึงว่าเราจะต้องตายและคนอื่นก็ต้องตาย นึกถึงหน่อย ได้สังเวคะ ได้สติด้วย ได้สัมปชัญญะด้วย

วิธีการปฏิบัติมรณสติก็แค่นึกถึงเท่านั้นเอง นึกถึงความตาย นึกถึงจุดนั้นแหละ จุดที่ขั้นธ่แตกออกจากกัน จุดที่นามรูปไม่สืบต่อแล้ว นึกถึงว่า เออ... ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุดนะ เราจะต้องตายแน่นอน ไม่อาจจะหนีความตายไปได้ การคิดถึงอย่างนี้ มีสติอย่างนี้ นึกถึงจุดตรงนี้ เรียกว่ามรณสติ คิดถึงบ่อยๆ เรียกว่ามรณานุสติ ในหนังสือสวดมนต์ก็มีให้สวดหลายบท เช่นว่า

ชีวิติ เม อนิยตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

มรณํ เม นิยตํ ความตายเป็นของเราเป็นของแน่นอน

อวสุสํ มยา มริตพพํ อันเราจะพึงตายเป็นแท้ เราต้องตายแน่นอน

สพเพ สตฺตา มรณธมฺมา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา

มรณปริโยसानา มีความตายเป็นที่สุด ในหนึ่งชาติ ความขาดของชีวิตอันทรียในชาติหนึ่ง จุดจบของชาติหนึ่งๆ เป็นอย่างนี้

มรณํ อนติตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่อาจหนีความตายได้

คอร์สนี้ เป็นคอร์สมรณสติ ลองมานึกถึงความตายดู บางคนบอกว่าไม่เคยทำ ผิดสติวิธีอื่นมา ต้องมาทดลองดูบ้าง จะได้สังเวคะตัวเองหรือสังเวคะเพื่อนๆ ได้รู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้ว ถ้าหัดไว้ เวลาไปเจอเรื่องอะไรต่างๆ ที่ทำลืมหงสสติ ประมาทมัวเมา ลืมตายไป กรรมฐานอื่นเอาไม่อยู่ กรรมฐานนี้อาจจะเอาอยู่ก็ได้ ทำบ่อยๆ จิตก็ไม่มึนวิรณฺ์ เจริญวิปัสสนาต่อได้ เหมือนกับกรรมฐานอื่น ไม่ได้เปรียบเทียบเปรียบเทียบกัน

บางคนชอบเอากรรมฐานมาเทียบกัน ต้องดูลมหายใจจึงจะดีกว่า ความจริงแล้ว กรรมฐานทุกกรรมฐานก็ทำเพื่อให้มีสติ ไม่หลงลืม มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เท่านั้นแหละ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าใครดีกว่าใคร ขอให้สติต่อเนื่อง ไม่หลงลืม ไม่มัวเพลินกับความคิดความนึกแบบหลงๆ ไม่มัวเพลินกับรูปเสียงกลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ให้มีสติสัมปชัญญะ และปฏิบัติอยู่ในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

พวกเราเนี่ยมักคิดว่า กรรมฐานเนี่ยดีกว่ากรรมฐานนี้ อะไรก็ว่ากันไป อันไหนทำให้บรรลุ อันนั้นแหละดี บางคนเปลี่ยนมาตั้งหลายกรรมฐานแล้ว ยังไม่บรรลุเลย ไม่เป็นไร ลองอีกสักกรรมฐานหนึ่ง หลายๆ กรรมฐานก็ไม่เป็นไร ทำให้มีสติดี ที่ต้องการจริงๆ คือ มีสติ ไม่หลงลืม พระพุทธทรงสอนภิกษุ ก็บอกหลายกรรมฐาน เธอจงเจริญอุสุภะ เพื่อละระคาะ จงเจริญเมตตาทา เพื่อละพยาบาท จงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก จงเจริญอนิจจสัญญา

เพ็ถอนอัสมิมานะ อย่างนี้เป็นต้น ในพระสูตรเดียวบอกหลายกรรมฐาน หมายถึงว่า ให้ทำหลายอัน บางเวลาทำอันนั้น บางเวลาทำอันนี้ เพราะเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีสติสัมปชัญญะ

พอจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็เจริญวิปัสสนา ค้นคว้าลงไปภายในกายและใจ ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในรูปมีตัวมีตนใหม่ ในเวทนามีตัวมีตนใหม่ ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ค้นลงไป **ค้นไปจนสุดคคิของรูปนี้ว่า มันมีตัวตนอยู่ตรงไหน ถ้าค้นดูด้วยปัญญา ก็จะเห็นชัดว่าไม่มีตัวตน** ปล่อยวางขันธห้าได้ บางคนไม่ค่อยได้ค้นดูภายในใจ เพราะมัวแต่ฟังอยู่ ใจกระโดดไปไหนก็ไม่รู้ จึงต้องมาฝึกจิต ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิด้วยกรรมฐานต่างๆ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ คือ จิตไม่มีนิวรณ์ทั้ง ๕

ในการเจริญมรณสตินี้ เริ่มต้นท่านอาจจะจำคำบางคำไว้ก็ได้ เมื่อมีสติขึ้นมาก็นึกถึง เช่น ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เราจะต้องตายแน่นอน หรือ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ในพระไตรปิฎกจะมี ๓ คำนี้บ่อยๆ คือ **มรณธมฺมา มีความตายเป็นธรรมดา มรณปริโยสานา มีความตายเป็นที่สุด มรณอนติตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้** ท่านก็จำเอาไว้ ฝึกไว้ เมื่อหลงเพลินไปกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็เตือนตัวเองด้วยคำนี้ ทำให้ได้สติ มีสติสัมปชัญญะแล้วก็เจริญสมณะวิปัสสนาต่อไป

ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เพื่อเป็นตัวอย่างในการนำไปเจริญมรณสติ ก็เพื่อให้เรา มีสติ ไม่ประมาท ไม่มัวเพลิน หลังจากมีสติ ไม่มีนิวรณ์แล้ว จะได้เจริญสมณะวิปัสสนาให้เต็มทีต่อไป ใน*อังกุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อรกสูตร ข้อ ๗๔*

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว มีครูชื่ออรกะ เป็นเจ้าลัทธิผู้ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย มีสาวกหลายร้อยคน ได้แสดงธรรมแก่สาวกอย่างนี้ว่า พรหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายมีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรือ สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พรหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้นั้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรือ สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พรหมณ์ เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นั้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรือ สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พรหมณ์ รอยขีดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นั้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยขีดในน้ำ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรือ สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา มาจากที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่พาไปได้ ไม่มีขณะเวลา หรือชั่วครู่ที่มันจะหยุด โดยที่แท้ แม่น้ำนั้นย่อมไหลบ่าเรื่อยไป แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ บุรุษผู้มีกำลังอมกก่อนเขพะไว้ที่ปลายล้นแล้ว พึงดมทิ้งไปโดยไม่ยากนัก แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยก้อนเขพะ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ ชื่นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกระทะเหล็กที่ถูกเผาไฟตลอดทั้งวัน ย่อมหดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยชื่นเนื้อ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม่โคที่จะถูกฆ่า ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ยกเท้าขึ้นครวไรใด ก็ยั้งใกล้ถูกฆ่า ใกล้ตายเข้าไปครวไรนั้น แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่โคที่จะถูกฆ่า ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึง

รู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้นมนุษย์ทั้งหลายได้มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ ปี เด็กหญิงมีอายุ ๕๐๐ ปี จึงมีสามีได้ สมัยนั้นมนุษย์ทั้งหลายมีอาพาธเพียง ๖ อย่าง เท่านั้น คือ (๑) หนาว (๒) ร้อน (๓) หิว (๔) กระหาย (๕) ปวดอุจจาระ (๖) ปวดปัสสาวะ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนอย่างนี้ ดำรงอยู่ได้นานอย่างนี้ และมีอาพาธน้อยอย่างนี้ โฉน ครุอรุกระนั้นยังแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายอย่างนี้ว่า “พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ มีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจุบันนี้ เมื่อจะกล่าวถึงชีวิตนั้นให้ถูกต้อง พึงกล่าวว่า “ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายมีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจุบันนี้ ผู้มีอายุยืนจะอยู่ได้ ๑๐๐ ปี น้อยกว่านั้นก็มิ มากกว่านั้นก็มิ ส่วนคนที่อยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี จะอยู่ได้ ๓๐๐ ฤดูแล้งนั้น คือฤดูแล้ง ๑๐๐ ฤดูแล้งร้อน ๑๐๐ ฤดูแล้งฝน ๑๐๐ ฤดูแล้ง คนที่อยู่ได้ถึง ๓๐๐ ฤดูแล้ง จะอยู่ได้ถึง ๑,๒๐๐ เดือน คือ ฤดูแล้ง ๔๐๐ เดือน ฤดูแล้งร้อน ๔๐๐ เดือน ฤดูแล้งฝน ๔๐๐ เดือน คนที่อยู่ได้ถึง ๑,๒๐๐ เดือน จะอยู่ได้ถึง ๒,๔๐๐ ถึงเดือน คือ ฤดูแล้ง

๘๐๐ กิ่งเดือน ฤดูร้อน ๘๐๐ กิ่งเดือน ฤดูฝน ๘๐๐ กิ่งเดือน คนที่อยู่ได้ถึง ๒,๔๐๐ กิ่งเดือน 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 นับรวมถึงการดีมนมมารดาและเหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหาร

ในข้อนั้น เหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารมีดังนี้ คนโง่ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนรักษาอุโบสถก็ไม่ได้บริโภคอาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร

ภิกษุทั้งหลาย เราได้กำหนดอายุ กำหนดประมาณอายุ กำหนดฤดู กำหนดปี กำหนดเดือน กำหนดกิ่งเดือน กำหนดราตรี กำหนดวัน กำหนดอาหาร และกำหนดอันตรายแห่งการบริโภคอาหารของมนุษย์ผู้มีอายุ ๑๐๐ ปี ด้วยประการ ฉะนั้นแล

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ อาศัยความอนุเคราะห์พึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั้นโค่นไม้ นั้นเรื่อนว่าง เธอทั้งหลายจงฟัง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปฏิสาร (ความร้อใจ) ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุศาสน์ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

อรกสูตรที่ ๑๐ จบ

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

พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องของครูคนหนึ่งในยุคก่อนโน้น ตอนคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี ท่านทั้งหลายก็คงเคยเกิดมาแล้วนะ แต่ลืมไปแล้ว ตอนนี้เหลือ ๑๐๐ ปี สมัยนั้นคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี ผู้หญิงอายุ ๕๐๐ ปี ก็มีสามี เราเป็นสามีภรรยา ๕๐ ปี ก็เบื่อจะแยแล้ว ลองคิดดู เขาอายุ ๕๐๐ ปี มีสามีอายุยาวตั้ง ๖๐,๐๐๐ ปี อยู่ด้วยกันนานเลย กว่าจะได้จากกัน ไม่เบื่อหน้ากัน แย่หรือ อันนี้ก็คิดแทนเขา

ในสมัยนั้น มนุษย์มีอายุเพียง ๖ อย่างเท่านั้น มีโรค ๖ โรค คือ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ มีโรค ๖ อย่างเท่านั้น ยิ่งอายุมาก ยิ่งโรคน้อย พวกเราที่มีโรคก็ชนิด นับไม่หวาดไม่ไหว **มีตาที่มีโรคตา มีหูที่มีโรคหู** โรคโน่นโรคนี่ ทุกวันนี้ก็ฮึดโรคมะเร็งกัน โรคเยอะมากจริงๆ ของเขามีโรค ๖ โรค ลองคิดดูแล้วกัน อายุเยอะขนาดนั้น โรคน้อยขนาดนั้น สบายขนาดนั้น ท่านจะมาพึงธรรมบ้างไหม อายุเยอะขนาดนั้น ไม่ค่อยเป็นทุกข์อะไรมา โรคก็มีน้อย เขายังสอนกันว่า ชีวิตมีประมาณน้อย รวดเร็ว ๖๐,๐๐๐ ปีนั้นแหละ เล็กน้อย นิดหน่อย รวดเร็ว เป็นโรคแค่ ๖ โรค บอกว่า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก **บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรือสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย** โดยแสดงอุปมา ๗ ประการด้วยกัน ท่านฟังเอาไว้ จดเอาไว้ เป็นที่ระลึก เวลาประมาท ขาดสติ ลืมตาย จะได้นึกถึงอุปมานี้ บางทีแบบอุปมานั้นเข้าใจง่าย

อุปมาที่ ๑ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยหยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ไม่นาน น้ำค้างบนยอดหญ้า เอามาเปรียบกับชีวิต เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น มันจะแห้งไปอยู่ได้ไม่นาน และดวงอาทิตย์ก็ต้องขึ้นแน่นอน ไม่อาจหลบหนีหรือทำให้มันเป็นอย่างอื่นไปได้ บางวันอาจจะครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน แสงมาซ้าหน่อย ก็อยู่ได้นานหน่อย แต่ก็ไม่นานมากนักหรอก แน่นนอนเหลือเกินว่า พอสายๆ จะไม่เห็นน้ำค้างนั้นอีกแล้ว บางคนเห็นน้ำค้าง โอ้...สวยเหลือเกิน ถ่ายรูปไว้ ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้เห็น ไม่เสียชาติเกิดล่ะ แหม...โง่บรมเลย ดังนั้น เราทำให้ชินไว้ พอเห็นน้ำค้างปั๊บ ให้นึกขึ้นมาเป็นมรณสติ ได้สติเลย ต้องทำให้เคยชินไว้

อุปมาที่ ๒ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยฟองน้ำ เมื่อฝนตก ในหนองน้ำ เม็ดฝนกระทบกับน้ำก็เกิดเป็นต่อม่น้ำ ต่อมๆ แبيبเดียวก็แตกหายไป ชีวิตก็เป็นอย่างนั้นแหละ หยดมาที่โลกนี้ เดียวก็แตกไป

อุปมาที่ ๓ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยรอยไม้รอยขีดในน้ำ เวลาเราเอาไม้ขีดจุ่มในน้ำ เป็นไง หายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ไม่นาน ไม่เหมือนรอยที่ขีดในดินหรือขีดในหินนะ

อุปมาที่ ๔ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแม่น้ำที่ไหลลงมาจากภูเขา แม่น้ำที่ไหลลงมาจากภูเขา พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ ไม่มีเวลานิดหน่อยที่มันจะหยุด มันไหลไปเรื่อย พวกเราก็กไหลไปเรื่อย ไม่มีชั่วนาณิดหน่อย ที่จะหยุดแก่ ไกล่ตายเข้าไปทุกวันๆ สิ่งที่เราหามาทั้งหมด ท้ายที่สุดก็จะหมดไป ดูน้ำตกบนเขา ดูให้ตึนะ ไม่ใช่ไปดูน้ำตก แหม...อากาศเย็นสบายดี โลกนี้มันมีอะไรสวยๆ งามๆ อย่างนี้ แทนที่จะได้กรรมฐาน ได้แต่เพลิดเพลินสนุกสนานไปอย่างนั้น



อุปมาที่ ๕ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยก้อนน้ำลายที่อยู่ปลายลิ้น** ก้อนน้ำลายที่คนเขามไไว้ที่ปลายลิ้น เป็นไง เป็บเดียวเท่านั้น โดนถ่มทิ้งไปแล้ว เขาไม่เอาไว้หรงอก

อุปมาที่ ๖ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยขี้เนื้อที่วางไว้บนกระทะเหล็กร้อน** วางเนื้อลงไปเป็บเดียวก็ไหม้ ถูกเผาเกรียม หดหายไอย่างรวดเร็ว ไม่คงอยู่นาน

อุปมาที่ ๗ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแม่โคที่จะถูกฆ่า** เดินเข้าไป ก้าวเท้าเข้าไป ก็ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะๆ ยิงเดินไปเท่าไร ก็ยิ่งใกล้ตายเท่านั้น เดินไว ก็ตายไว เดินไปช้าๆ เดียวก็ตายอีกเหมือนกัน ดีไม่ตี ถูกเขาเอาไม้ตีให้เดินเร็วๆ ให้รีบเดินไปตาย ท่านทั้งหลายเดินจงกรมไป ก็ยิ่งใกล้ตายเข้าไปทุกวัน แต่ละก้าวๆ ก็ใกล้ตายเข้าไปอีกหน้อยหนึ่ง กินข้าวแต่ละคำ กินลงไปๆ ก็ใกล้ตายเข้าไปทุกคำๆ มีแต่ใกล้ตายเข้าไปทุกวันๆ ที่จะใกล้ความอยู่รอด **ใกล้รอดตายนี้มันไม่มีเลย** เหมือนแม่โคที่ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ฉะนั้นท่านทั้งหลายก็ให้มีสติระลึกถึงมรณะ ความขาดของชีวิตอินทรีย์ที่จะเกิดขึ้น ในตอนสุดท้ายชาตินี้ภพนี้ เป็นเครื่องกระตุ้นสังเวคะ ทำให้เกิดความเพียร ทำให้เกิดสติ ไม่หลงลืม ไม่มัวเมา

หลังจากพระองค์ทรงเล่าเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของศาสดาในครั้งอดีตแล้ว พระองค์ก็ตรัสกลับมาที่ยุคปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันนี้อายุคนก็ ๑๐๐ ปี เป็นไง เทียบกับเขาไม่ได้เลย คนมีอายุ ๑๐๐ ปี จำแนกละเอียดเป็น ๓๐๐ ฤดู ๑,๒๐๐ เดือน ๒,๔๐๐ ครั้งเดือน ๓๖,๐๐๐ ราตรี บริโภคอาหาร ๗๒,๐๐๐ มื้อ บางคนอาจจะเกินนี้หรือน้อยกว่านี้บ้าง พระองค์ตรัสอย่างสรุปล เอาตอนที่ไไม่ได้กินข้าวออกไปด้วย บางคนอาจจะคิดคำนวณง่างๆ ว่า ๑ ปี มี ๓๖๕ วัน

๑๐๐ ปี มี ๓๖,๕๐๐ วัน แต่พระองค์ตัดออก ๕๐๐ วัน พระองค์ตรัสว่า ๓๖,๐๐๐ ราตรี ไทำไจจึงตัดออก ๕๐๐ เพราะว่ามีช่วงที่ไไม่ได้กินข้าวด้วย มีตอนไหนบ้าง เหตุที่ไทำให้คนไไม่ได้บริโภคอาหาร คือ เวลาโกรธ เวลาเป็นทุกข์ เวลาเจ็บไข้ คนรักษาอุบาสก หาอาหารไไม่ได้ ฉะนั้น บางเวลาไไไม่ได้ทานอาหาร อย่างตอนนี้ ท่านทั้งหลายรักษาศีล ๘ ก็ไไไม่ได้ทาน เอาเวลาเหล่านั้นมารวมกันไไได้ประมาณ ๕๐๐ วัน อย่างนั้นะครับ

หลังจากพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว ตอนสุดท้ายตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ อาศัยความอนุเคราะห์ที่พึ่งทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเรไได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปฏิสาร (ความรอนใจ) ในภายหลังเลย นี้เป็นอนุศาสน์ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

สาเหตุที่พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา หรือทรงสั่งสอนธรรมะหัวข้ออื่นๆ มากมาย ทรงบอกหนทางให้ อันนี้เป็นกิจหน้าที่ของครูที่อนุเคราะห์ เอ็นดูลูกศิษย์ เพื่อให้ไปเพ่ง ไปทำสมณะและวิปัสสนา เพ่งอารมณ์ เป็นสมณะ เพ่งลักษณะของขันธทั้งห้า เพ่งไตรลักษณ์ ไไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไไม่ใช่ตัวไไม่ใช่ตน เป็นวิปัสสนา ต้องไปทำเอา ไให้มีความไไม่ประมาท

ให้มีสติมีสัมปชัญญะ ไทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็ไปเพ่งมองดู รูปนาม ขันธห้า มองในแง่ไตรลักษณ์ ไไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไไม่ใช่ตัวไไม่ใช่ตน อันนี้คือวิปัสสนา เพื่อฝึกให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เพ่งอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นสมณะ เพื่อให้จิตมีความสุข ไได้พักผ่อน สำหรับลับคมปัญญา เหมือน

ลับมิด ถ้าไม่มีเพ่งอารมณ์เลย มิดก็ไม่ได้ลับคม พอไปเพ่งลักษณะก็ฟันไม่ขาด ฟันไม่เข้า อย่าประมาทคือมีสติ ตัวสตินี้เป็นตัวหลักเลย มีสติมีสัมปชัญญะ ต่อเนื่อง ไม่มีนิรวรณ ทำสมถะและวิปัสสนา การมีสติโดยการนึกถึงความตาย ก็เป็นสติอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องเกี่ยวกับความตาย ก็เพื่อให้สาวกทั้งหลายรีบปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง บางคนพอแก่แล้ว เป็นยังไง แหม...ถ้าได้ทำตอนสาว ๆ ก็น่าจะดี ถ้าได้รู้ก่อนหน้านี้ก็ น่าจะดี บางคน รู้อย่างนี้ ขยันตั้งนานแล้ว น่าเสียดาย โน่น...เดือดร้อนใจ

บางคนยิ่งหนักใหญ่ โกล้ตายขึ้นมาที่หวังคนโน้นหวังคนนี้ ใจมันหวั่นไหว ถ้านับถือพระรัตนตรัยไว้ตั้งแต่ต้นๆ ฝึกไว้มากๆ เจริญไว้มากๆ คงจะอบอุ่น เอาคนอื่นเป็นที่พึ่ง ไม่มีที่อบอุ่น ต้องถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจึงจะอบอุ่น ท่านลองสังเกตดูสิ มีแม่เป็นที่พึ่งอุ่นใจไหม ไม่อุ่นนะ มันรู้สึกหวั่นไหว กลัวแม่จะตาย กลัวแม่จะเป็นอะไรไป กลัวหรือไม่กลัวก็ตายเหมือนเดิมแหละ แต่มันกลัว เมื่อได้รู้สึก ว่า เออ...มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะรู้สึกอบอุ่นมาก เดินไปที่มิดๆ กลัวผีขึ้นมา ปอดแตก ใจสั่น นึกถึงพระรัตนตรัย เป็นไง รู้สึกอบอุ่นนะ เคยเป็นไหม ต้องฝึกไว้ เขาบอกนะ วันโน้นน้ำจะท่วมโลก เรามานึกถึงความตาย นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่เอาใครเป็นที่พึ่งแล้ว ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ พอน้ำท่วมมา จอดอหอยแล้ว เรานึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ สบายมาก มันอบอุ่น อย่างนั้นะครับ ส่วนระลึกถึงคนอื่น ยังไงก็ไม่อบอุ่น โกล้ตายขึ้นมา ไประลึกถึงพ่อถึงแม่ เป็นไง พ่อแม่จะเป็นยังไงหนอ จะรอดไม่หนอ ตัวเองก็จะไม่รอด ไปหวังคนอื่นเขาอีกหวังคนโน้นหวังใจคนนี้ บางคนหวังหมา หวังแมว หวังทรัพย์สิน ยิ่งหนักไปใหญ่

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคณไม้ นั้นเรือนว่าง นี้คือ บอกลานที่สำหรับออกไปปฏิบัติ การทำกรรมฐานต้องออกมาทำ ต้องปลีกตัว

ออกจากเรื่องวุ่นวายต่างๆ ปฏิบัติธรรมนั้นทำได้ทุกที่ แต่ถ้าจะทำให้สำเร็จ ต้องปลีกตัวออกมา คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นไปเพื่อสงัด เป็นไปเพื่อวิเวก เป็นไปเพื่ออยู่คนเดียว เป็นไปเพื่อความไม่คลุกคลี นี่เป็นลักษณะเฉพาะเลยนะ คนฟังธรรมเข้าใจ ก็ต้องคิดหาเวลาแล้ว ทำอย่างไรจะได้ไปอยู่คนเดียว ทำอย่างไรจะได้มีเวลาไปปฏิบัติ เขาจะไม่อ้างอย่างโน้นอย่างนี้หรอก เขาต้องหาเวลาปฏิบัติจนได้ ส่วนพวกเราหลังๆ ก็หลอกกันหน่อย ยกธรรมะไปไว้ตรงโน้น ยกวัดไปไว้ตรงนี้ อย่างนี้ก็พอจะเกือกลูกกันได้บ้างเล็กๆ น้อยๆ ถ้าธรรมะแบบจริงๆ ตามหลักแล้ว **ต้องเป็นไปเพื่อความวิเวก เพื่อความสงัด เพื่อความไม่คลุกคลี เพื่อออกจากโลก** บางคนที่ยังไม่ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่พอทำได้ไปก่อน อย่างนี้ก็ไม่ว่ากัน

นั้นโคณไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง จงทำสมถะและวิปัสสนา มีสองเพ่ง เพ่งอารมณ์ กับ เพ่งลักษณะ และอย่าประมาท มีสติ มีความรู้ตัว เพ่งอารมณ์เดียวให้จิตมีกำลัง เป็นสมถะ เพ่งลักษณะ ไตรลักษณ์ของขันธทั้งห้า มองให้ทะลุความจริง เป็นวิปัสสนา อย่ามีความเดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

ในคอร์สนี้ ก็มีเวลาให้ท่านทั้งหลายได้ฝึกสติ ไม่ประมาท ทำความรู้ตัว แล้วก็ทำสมถะและวิปัสสนา ถ้าขาดสติหลงลืมไปมาก ลืมมานานแล้ว มีสติขึ้นมา ให้นึกถึงความตาย จะได้ความสังเวช

โอกาสต่อไป จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกัน ที่ศาลานี้ ข้างบน ข้างล่าง ก็ได้ หรือที่สวนไทรก็ได้ ในการปฏิบัติ ก็ให้ประกอบความเพียรของความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ คือมีสตินั้นแหละ สติเป็นเครื่องตื่น คำว่า **ไม่ประมาท คือ การมีชีวิตอยู่โดยไม่ปราศจากสติ** คำว่า มีสติ ก็หมายถึง รู้ตัว ระลึกได้

ไม่ลืมตัว รู้จักตนเอง รู้สึกตัวอยู่ ตอนนี้นั่งรู้ร่างกายมันนั่งอยู่ เดินอยู่ก็รู้ว่าเดิน เดินซ้าย เดินขวา ทำอะไรก็รู้ที่อยู่กำลังทำอย่างนี้ๆ กำลังทำอย่างนี้ๆ กำลังทำอย่างนี้ๆ ด้วยความคิดอย่างนี้ๆ นี้เรียกว่า รู้ตัว มีสติ ไม่ประมาท ส่วนพวกไม่รู้ตัวจะเพลินอยู่ในโลกของความคิด คิดนึกแบบหลงๆ ไป

มีสติแล้วก็อย่าลืมนึกถึงความตายอย่างที่ผมบรรยายไป นึกถึงความตายบ่อยๆ เรียกว่ามรณานุสสติ ทำให้เคยชินและคล่องไว เมื่อมีโอกาสพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ จะได้มีสติ ตั้งขึ้นมาได้ง่าย เกิดสังเวช ทำสมณะ ทำวิปัสสนา ต่อไปได้

ท่านไหนที่ยังไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกให้รู้จักการมีสติ รู้จักการมีสติหรือยัง ลองไปเดินดู เดินกลับไปกลับมา ตั้งใจทำ แล้วรู้กายที่กำลังเดินอยู่ ค่อยๆ สังเกตไป เมื่อใดที่คิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว เพลินอยู่กับความคิด ตัวเราหายไปจากโลกนี้ นี้เรียกว่าขาดสติ เมื่อใดรู้สึกว่ตอนนี้กำลังเดินอยู่ เรากำลังเดินอยู่จริงๆ นะเนี่ย อยู่ในอาศรมมาตา มาปฏิบัติธรรม กำลังเดินอยู่ นี่ซ้าย นี่ขวา รู้สึก อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ตอนไหนตัวเองหายวูบไป ลืมตัวเองไป ไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้ อยู่แต่ในความคิด เรียกว่าขาดสติ เราจำไว้ ไปหัดทำบ่อยๆ

โดยเฉพาะเวลานั่งนิ่งๆ คนปฏิบัติใหม่ๆ จะวูบตลอด บางคนวูบนานด้วยวูบแล้วกลับไปเลยก็มี ตอนวูบไป หายตัวไป ไม่รู้ตัว คือขาดสติ ตอนรู้ตัวนี้ รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท้องพองขึ้น ท้องยุบลง รู้อยู่ นี้มีสติ พอความรู้หายไป เพลินไปเรื่องนั้นเรื่องนี่ ขาดสติ จับให้ได้ แล้วก็เจริญฝายมีสติให้มากๆ ไว้ พอมีสติแล้วก็หัดนึกถึงความตาย เป็นมรณสติ นึกบ่อยๆ เป็นมรณานุสสติ พอเข้าใจไหมครับ

ขั้นแรก ต้องรู้จักสติก่อน พอรู้จักสติ แล้วก็มาเจริญสติ เอาสตินี้นึกถึงความตาย นึกถึงแบบไหนได้บ้าง อย่างที่ผมพูดมาก็ได้ หรือแบบอื่นก็ได้ ในวันต่อๆ ไป จะเอาตัวอย่างมาบรรยายให้ฟัง แม้กระทั่งมีสติรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ก็ระลึกไปถึงความตายได้ วันนี้ ยังหายใจเข้าอยู่ ยังหายใจออกอยู่ นอนหลับไป พรุ่งนี้จะได้ตื่นหรือเปล่า ชีวิตเป็นของเล็กน้อยมาก หายใจเข้าออกอยู่ตอนนี้ ต่อไปจะมีลมหายใจหรือเปล่า กินข้าวลงไปอยู่ตอนนี้ อาหารยังย่อยอยู่ ต่อไป อาหารจะไม่ย่อยหรือเปล่า พรุ่งนี้จะได้ตื่นมากินอย่างนี้หรือเปล่า ชีวิตมันเล็กน้อยมาก ส่วนพวกที่ขาดสติ กินข้าวลงไป แหม... อร่อยจริงๆ พรุ่งนี้เช้าจะได้กินอย่างนี้อีก ตอนนี้นึกไม่อร่อย เดี่ยวเดอะ... กลับจากนี้ จะกินให้อร่อยเลย มันเตรียมน้ำลายยืดแล้ว

การมีสติจึงเป็นเรื่องสำคัญในตอนต้น มีสติ รู้ตัวแล้วก็นึกถึงความตาย ระลึกถึงความตาย ใส่ใจไปที่ความตาย รู้จักความตายกันหรือยัง ความขาดตอนของชีวิตอินทรีย์ในชาติหนึ่ง ท่านที่นึกถึงไม่ค่อยเป็น นึกถึงแบบสภาวะมันยาก ก็นึกแบบอุปมาก็ได้ ที่ผมพูดไปในวันนี้ อ่านอรกสูตรให้ฟัง มี ๗ อุปมาด้วยกัน มีอุปมาไหนเข้าใจได้ชัดเจนบ้าง ต้องจำเอาไว้บ้างนะ บางคนจำไม่ได้เลย การฟังธรรมแล้วทรงจำเอาไว้มีประโยชน์มาก บางคนบอกว่าฝึกปฏิบัติธรรมแล้วไม่ต้องจำมาก พอจะใช้งานแล้วไม่มีอะไรในหัวเลย เจียบไปเลย อย่างนี้ก็มี พวกเหล่านี้ก็จะใช้งานอาจารย์เยอะ อาจารย์ที่อาจารย์พูดวันนั้น มีอะไรบ้างคะ หมายถึงอะไรคะ ไม่ยอมจำ ไม่ยอมจดเลย นึกไม่ออก จำไม่ได้ ก็ใช้แต่อาจารย์ ธรรมะนี้ควรจำเอาไว้ดีกว่า ไม่ต้องจำทั้งหมดหรอก จำอันที่จะใช้หรือที่เข้าใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อมีศรัทธาแล้วให้เข้าไปหา เข้าไปหาแล้วเข้าไปนั่งใกล้ๆ นั่งใกล้ๆ แล้วเงี่ยโสตลงสดับ เงี่ยโสตแล้วก็

ฟังธรรม ฟังธรรมแล้วก็ทรงจำไว้ ทรงจำไว้แล้วก็เอาไปพิจารณาดู จะได้เห็นชัด ธรรมะทนต่อการพิสูจน์ เพราะเป็นความจริง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

สำหรับการบรรยายในตอนต้น คงพอสมควรแก่เวลาแค่นี้ครับ อนุโมทนาทุกท่าน



เหตุแห่งความตายมีมาก

บรรยายวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชินะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

คอร์สนี้ชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ฉะนั้น จึงมีการอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังเยอะพอสมควร จะได้สมชื่อคอร์สหน่อย ทีนี้ เวลาอ่านหนังสือให้ฟัง บางท่านที่ไม่มีเครื่องช่วย ฟังไปด้วยความเคลิบเคลิ้ม ก็จะหลับเลยอาจต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือ มานั่งเขียนบ้าง โน้ตหัวข้อไว้บ้าง กันไม่ให้หลับอย่างหนึ่ง ได้ข้อธรรมสำหรับนำไปพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คอร์สนี้เราก็จะเน้นที่เรื่องนี้นัก

เมื่อตอนกลางวัน บรรยายครั้งแรก ก็ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับ “มรณสติ” หรือ “มรณานุสสติ” ไปแล้ว หมายความว่าอย่างไร คำว่า “มรณานุสสติ” คือสติที่ระลึกถึงบ่อยๆ ระลึกถึงอะไร ระลึกถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ในชาตินี้ นึกถึงเสมอ ไม่ลืมว่าจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง การระลึกถึงความตาย เป็นเรื่องการนึกถึงความสิ้นสุดของชีวิตินทรีย์ในชาตินี้ ที่มันจะขาดออกจากกัน ไม่สืบต่อๆ ไป สำหรับชาตินี้แหละ เมื่อตายแล้วก็จะไปเกิดขึ้นในภพใหม่ต่อไป

ความตายที่เราพิจารณานี้ ก็มีทั้งความตายที่สมควรแก่เวลา เรียกว่า “กาลมรณะ” กับความตายที่ยังไม่สมควรแก่เวลา ยังไม่ถึงเวลาตายก็ตายเสียก่อน เรียกว่า “อกาลมรณะ” กาลมรณะ ตายที่สมควรแก่เวลา คือ

สิ้นบุญ สิ้นบาป สิ้นอายุ หรือว่าสิ้นทั้ง ๒ อย่าง นี่ก็คือสมควรแก่เวลาแล้ว ถึงเวลาตายแล้ว อีกอันหนึ่ง อกาลมรณะ ตายในตอนที่ยังไม่ถึงเวลา ถ้าพูด ภาษาเราก็ยังไม่สมควรตาย แต่ความจริงแล้ว คนที่เกิดมาแล้ว ที่ไม่สมควร ตายไม่มีหรอก สมควรตายทุกคนนั่นแหละ หมายถึงยังไม่ถึงเวลาในแง่กรรม เขาให้มาก็ดี อายุเขาให้มาก็ดี ยังไม่ถึงเวลา แต่มีกรรมอื่นมาตัดรอนเสียก่อน อาจมีกรรมที่รุนแรงตัดรอนเสีย ทำให้ตายไวขึ้น อย่างพวกเรานี้ อาจจะเจ็บ ออดๆ แอดๆ มีโรคอย่างโน้นอย่างนี้เยอะนะ บางคนฆ่าสัตว์เยอะ เศษของ กรรมก็ทำให้อายุสั้น ตายไว ถ้าเป็นตัวละครของกรรมตรงๆ นี้ ก็โน่นแหละตก อบาย ตกนรกโน่นแหละ เศษของกรรมทำให้อายุสั้นลงกว่าที่ควรจะเป็น ถ้า กรรมแรงๆ ทำเยอะๆ นี่ก็มีสิทธิ์ตายไว อันนี้ก็คือกรรมมันตัดรอนเอา

หรืออาจจะเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมด้วยก็ได้ อากาศ อาหาร เกิด สงคราม หรือว่าสังคมมีเรื่องมีราวขึ้นมา เราไปยุ่ง เจอไม้หน้าสามเข้า หรือ เจอลูกปืนที่เขายิงทำสงครามกัน เรามาเกิดในยุคสงคราม เลยพลอยโดนกับ เขาไปด้วย อย่างเช่นที่เขาบอกกันนี้ น้ำจะท่วมนะ พอน้ำท่วมยุคนี้ เราเกิดมา อายุน่าจะถึง ๘๐ ปี มาอยู่กับเขาก็พลอยโดนกับเขาไปด้วย เจอน้ำท่วมก็ตาย ไปด้วย หรืออาจจะเกิดโรคติดต่อ พอมายู่ในยุคเดียวกัน เราก็ตัดโรคตาย ไปด้วย นี่เรียกว่าอกาลมรณะ

การระลึก นึกถึงความตาย นึกถึงความขาดแห่งชีวิตอันทรียที่เนื่องกันอยู่ ในภพหนึ่งๆ ในชาติหนึ่งๆ นี้เรียกว่า มรณสติ หรือ มรณานุสสติ การปฏิบัติ เราปฏิบัติยังไง ปฏิบัติไม่ยาก เราก็นึกถึงเอาเลย นึกถึงว่า **เราจะต้องตาย แน่นนอน** อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว เราจะตายแน่นนอนในอนาคตไม่วันใดก็วันหนึ่ง ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความตายเป็นของ

แน่นนอน นึกอย่างนี้ก็ได้อีก ใส่ใจว่า เราจะต้องตายแหงๆ ตายแน่นนอน เราจะ ต้องตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตนั้นมันไม่เที่ยง การนึก หรือการใส่ใจทำงานองนี้เรียกว่ามรณสติ ถ้าใส่ใจบ่อยๆ ด้วยอาศัยความเป็นผู้ มีสติ รู้สึกตัวอยู่ ไม่หลงลืมตัว นิรวรณก็จะไม่มี พอนิรวรณไม่มี จิตก็เป็นสมาธิ ตั้งมั่นได้อย่างนี้ เรียกว่าการทำสมาธิ หรือการทำภาวนาด้วยมรณสติ

ในตอนกลางวัน ได้อ่านพระสูตรๆ หนึ่งให้ฟัง เป็นการมองดูชีวิตที่ เล็กน้อยโดยการเปรียบเทียบ ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต มี ๗ อุปมา ด้วยกัน บางท่านอาจจะจำได้สักอันสองอันนะ บางท่านจำไม่ได้เลยก็มี ตอน ฟังก็เข้าใจดี พอลุกไป หล่นหายหมด อย่างนี้ก็มี

มีอุปมา ๗ อย่าง ที่แสดงถึงชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายน้อย นิดหน่อย มี ทุกข์มาก

๑. เหมือนกับน้ำค้างบนยอดหญ้า เวลาที่เจอแสงอาทิตย์ก็หายไป รวดเร็ว
๒. เหมือนกับฟองน้ำหรือต่อมน้ำ เมื่อฝนมันตกลงมาใส่หนองน้ำ แดกโพละไปโดยรวดเร็ว
๓. เหมือนกับรอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำ ซิดแป๊บเดียวน้ำก็เข้ามาหากัน รอยไม้ก็หายไป
๔. เหมือนกับน้ำที่ไหลมาจากภูเขา ไหลมาจากภูเขาสูง ไหลไปเรื่อย ทีเดียว ไม่มีการหยุด ไม่มีเวลาพัก ไหลของมันไปเรื่อยอย่างนั้น ทั้งกลางวันและกลางคืน

๕. เหมือนกับก้อนน้ำลายที่อมไว้ที่ปลายลิ้น เดี่ยวสักหน่อยก็จะ
 บ้วนทิ้งไป
๖. เหมือนกับชิ้นเนื้อที่อยู่ในกระทะเหล็กร้อน
๗. เหมือนกับโคที่จะถูกฆ่า เดินไปก้าวที่ ๑ ก้าวที่ ๒ ก็เข้าใกล้
 ความตายไปทุกขณะๆ

ตอนกลางวันให้ท่านทั้งหลายไปเดิน เป็นยังงันข้าง ใกล้ความตาย
เข้าไปบ้างหรือยัง ถ้าใกล้ความตายเข้าไป ก็ดีแล้ว ก้าวที่ ๑ ใกล้เข้าไปแล้ว
ก้าวที่ ๒ ใกล้เข้าไปแล้วอีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญมรณสตินะ เป็นการเจริญ
สติวิธีหนึ่ง ท่านบอกว่ามีอานิสงส์พิเศษที่ไม่เหมือนกรรมฐานอันอื่นๆ กรรมฐาน
ทุกอย่างก็ต้องอาศัยความเพียร ทำแล้วได้สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว
ไม่ประมาท แต่มรณสติได้สังเวคะมาด้วย ได้สลด ได้สังเวช

คำว่า “สลด, สังเวช” หมายถึง ความกระตุ่นจิต ทำให้จิตมีแรงกระตุ้น
ที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ รีบทำให้เร็วๆ ดังนั้นท่านไหนที่มัวแต่ขี้เกียจ ตื่นเช้าๆ
ก็สั้นหลังยาว ยาวออกๆ อยู่เรื่อย ขอต่อสัก ๕ นาทีเถอะ อย่างนี้อยู่เรื่อย
เจริญกรรมฐานนี้ดูว่าเป็นไบบ้าง พอจะช่วยได้ไหม จะได้รับปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง
ขึ้นไป บางคนร่างกายแข็งแรงดีอยู่ ถ้าไม่นึกถึงความตาย บางทีก็มัวประมาท
ไป เดี่ยวรอก่อน เดี่ยวอะไรก่อน มันก็รอไปเรื่อย มรณสตินี้ช่วยให้สลดสังเวช
ไม่ประมาท เร่งความเพียร ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะได้ดี

ในตอนเย็นนี้จะอ่านให้ฟังอีกพระสูตรหนึ่ง จาก *อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต
ปฐมมรณัสสติสูตร ข้อ ๗๓* ว่าด้วยการเจริญมรณสติที่พระพุทธเจ้ายกย่อง
ว่าเป็นยังงันข้าง ท่านทั้งหลายลองฟังดู

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ คิณฺชกาวสธาราม
ในนาทิกคาม ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย
มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว
พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมี
ผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่มตะ มีอมตะเป็นที่สุด เธอ
ทั้งหลายเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถามอย่างนี้แล้ว ภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูล
พระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยัง
เจริญมรณัสสติอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์
มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้คืนหนึ่งและวันหนึ่ง
เราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มาก
หนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์
ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังเจริญมรณัสสติอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์
มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้วันหนึ่ง เราพึงมณสิการ
ถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์
เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล”

เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้คืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้วันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้กี่วัน เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับบิณฑบาตมื้อหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับบิณฑบาตครั้งหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๔-๕ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าภิกษุทั้ง ๖ รูปนี้ ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

และภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าภิกษุทั้ง ๒ รูปนี้ เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”

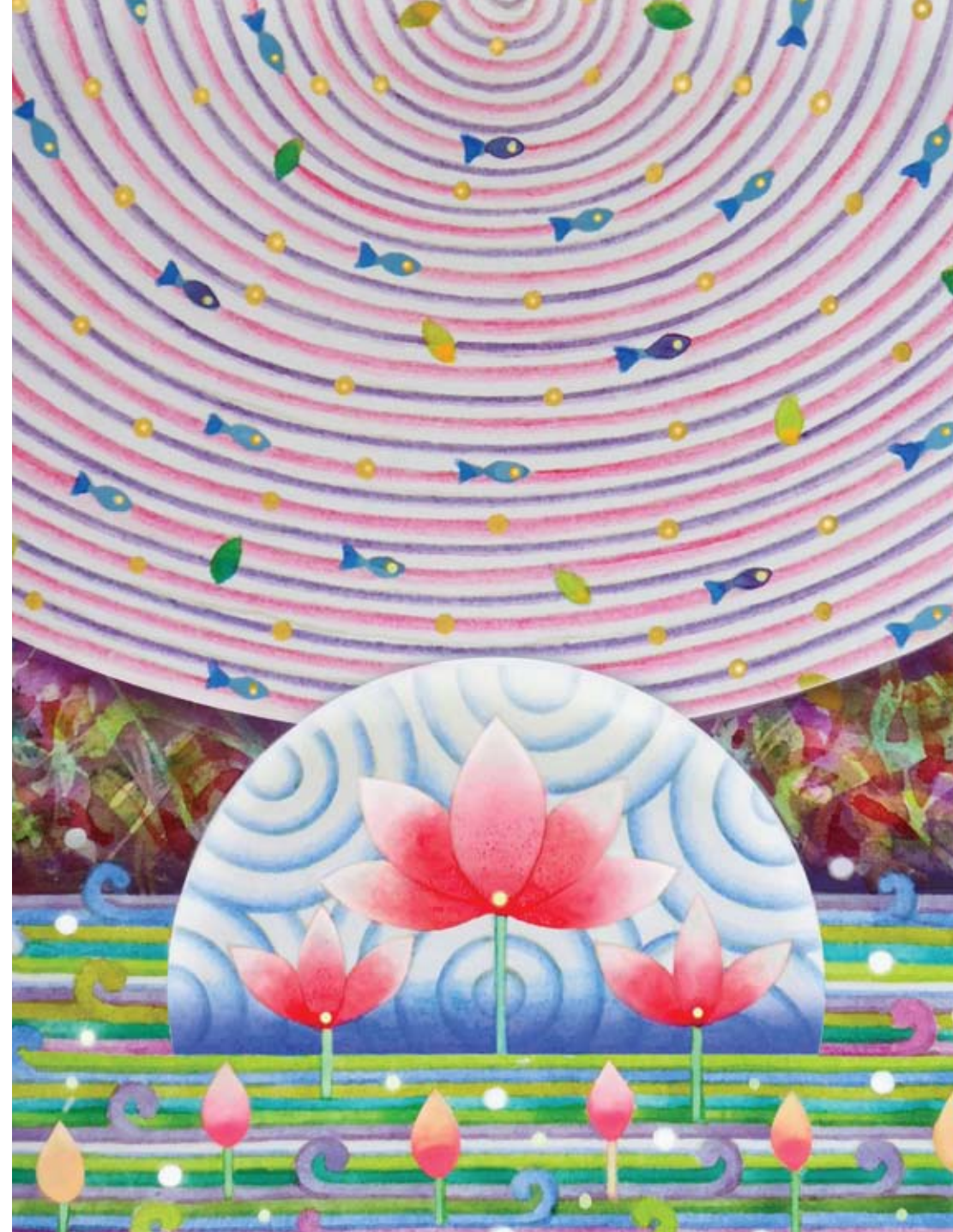
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ปฐมมรณัสสติสูตรที่ ๓ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงภิกษุ ๘ รูปด้วยกัน พระพุทธเจ้าถามถึงว่า “ยังเจริญมรณสติกันอยู่ไหม” หมายถึงว่า กรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอยู่บ่อยๆ แล้วก็ให้ภิกษุทั้งหลายไปเจริญควบคู่กับกรรมฐานอื่นๆ เลยถามว่า ยังเจริญมรณสติกันอยู่หรือไม่ ภิกษุได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ท่านได้เจริญอยู่ มี ๘ รูป ในที่นั้นอาจจะมึภิกษุเยอะกว่านี้ก็ได้ แต่ที่กราบทูลมีอยู่เพียง ๘ รูป

รูปที่ ๑ ก็ว่า คิดว่าจะอยู่ได้ ๑ วัน กับ ๑ คืน คือ ๒๔ ชั่วโมงนั่นเอง จะต้องรีบปฏิบัติธรรม รีบมณสิการคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านี้หลักๆ ก็มี “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” ถ้ายังมีความเห็นผิดอยู่ ก็ต้องฝึกเพื่อละสักกายทิฏฐิ ละความเห็นผิด เกี่ยวกับเรื่องตัวตน สักกายะนี้มันเป็นของฝั่งนี้ ฝึกให้ละความเห็นผิดในเรื่องตัวเรา ที่จริงตัวเรามันไม่มี ไม่เคยมี และจะไม่มีในกาลไหนๆ ทั้งสิ้นนั่นแหละ มันเข้าใจผิดอยู่ มันจมอยู่ฝั่งนี้ มีแต่เรื่องเรา เรื่องของเรา ยังหัวหมอนอยู่ เทียวไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อสู้เพื่อเรา เพื่อหน้าเราอยู่ มันอยู่ฝั่งนี้กัน มันไม่เข้าใจ เห็นผิดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา

ที่นี้ การจะละได้ ก็ต้องมาดู ใจเจ้าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา มันคืออะไรเน่น มันก็คือรูปธรรมนามธรรมประชุมรวมกันขึ้น เป็นสังขารประชุมรวมกัน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประชุมรวมกันขึ้น มีตัวเราในรูปใหม่ ไม่มีคันดูชิ มีตัวเราในเวทนาหรือเปล่า ไม่มี ตัวเราในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ก็ไม่มีเลย แต่ตอนนี้เรากำลังง่วนอยู่ หมกมุ่นอยู่ เพราะเห็นผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง เลยมีปัญหา นี่...เราทำกรรมแล้ว เราจะได้รับไหม เราไปเกิดที่นั่นแล้ว เราจะตระกะคำลำบากไหม น้ำจะท่วมปีนี้ เราจะรอดหรือเปล่า งามอยู่นั่นแหละ ง่วนอยู่แต่เรื่องตัวเรา เรื่องของเรา เรื่องตน เรื่องของตน มันเข้าใจผิดอยู่ นี่แหละ จึงต้องรีบมาทำกิจ เพื่อละความเห็นผิดและกิเลสต่างๆ



เราจะมีชีวิตอยู่ ๑ วัน ๑ คืน ต้องรีบนะ เอาเจ้าสักรายที่ปฏิญานี้ ออก ถ้าใครเอาออกได้แล้ว ยังมีกิเลสอันอื่น ต้องทำกันต่อไปนะ ส่วนกิเลสตัวแรกที่ ต้องละ นี่คือสักรายที่ปฏิญานี้ การทำกรรมฐานนี้ก็เพื่อมนสิการ หรือใส่ใจคำสอน ของพระพุทธเจ้าให้มันแจ่มแจ้ง พวกเราแม้แต่ประมาทอยู่ ไม่ได้ใส่ใจ ต้อง มาเจริญมรณสติ เพื่อจะได้เร่งความเพียร นี่ภิกษุรูปที่หนึ่ง ท่านว่า ข้า พระองค์คิดว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืน จะต้องรีบใส่ใจคำสอนของ พระพุทธเจ้า ท่านว่าอย่างนี้

รูปที่ ๒ ก็ว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้แค่วันหนึ่ง ได้ข้างกลางวัน ได้แค่ กลางวัน ๑๒ ชั่วโมง

รูปที่ ๓ ก็ว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้แค่กึ่งวัน กึ่งของกลางวัน ก็ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง

รูปที่ ๔ ก็ว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับพลันบิณฑบาตมือหนึ่ง ขณะ ฉับพลันบิณฑบาตมือหนึ่ง แค่นี้เท่านั้นแหละ ขณะฉับพลันบิณฑบาตได้มือหนึ่ง

รูปที่ ๕ ก็ว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้แค่ฉับพลันบิณฑบาตได้ครั้งหนึ่ง เกือบอ้อม ได้ครั้งหนึ่ง ได้ครั้งทอง

รูปที่ ๖ ก็ว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะ เคี้ยวกินคำข้าว ๔-๕ คำ ๔-๕ คำนี้ นิดเดียวเองไม่ถึงครึ่งทองเลย

ส่วนพวกเรานี้ บางที่ยังไม่ได้เจริญเลย ยังนึกว่าตัวเองจะอยู่นานแสนนาน ตายเลยอย่างนี้ นี่แสดงว่าพระภิกษุเหล่านั้นท่านเจริญมาดีมา มาในคอร์สนี้ ท่านทั้งหลายฟังแล้วก็ไปหัดเจริญบ้าง ความคิดจะได้มาทางนี้บ้าง พระภิกษุ

รูปที่คิดว่าอยู่นานสุดก็แค่ ๑ วัน กับ ๑ คืนเท่านั้น ท่านคิดว่า จะอยู่ได้เพียง ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น ถึงอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็ว่าประมาทอยู่

ดังนั้น ต้องเร่งความเพียรนะ การมีสติสัมปชัญญะ อาศัยกรรมฐานไหน ก็ได้ ทำกรรมฐานให้มีความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้น มีสติตั้งมั่น มีสมาธิ ไม่มีนิวรณ์ ก็ สามารถพิจารณาธรรมะได้ ทำธรรมวิจย พอจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแล้ว ก็ ค้นคว้าอยู่ในกายและใจนี้ พิจารณาดูกายดูใจของตนนี่นะ มองดูลงไปในที่ ทำบ่อยๆ

บางคนว่าฝึกสติอย่างเดียว เดี่ยวสมาธิก็มาเอง บางทีมันไม่มาเองนะ ฝึกสติมันก็ได้สติ ต้องฝึกให้มันคุ้นเคยกับการได้สมาธิ ให้จิตมีความตั้งมั่น ไม่มีนิวรณ์ ให้มีสติต่อเนื่องกัน จะได้สัมผัสเวลาที่ไม่มีนิวรณ์ ใจจะปลอดโปร่ง สบาย ทำความคุ้นเคยกับสภาพอย่างนี้บ่อยๆ จนพอสติมันตั้งมั่นได้ขึ้น ใจมัน ก็ปลอดโปร่ง ไร้นิวรณ์ ความทุกข์ ความเครียดก็ตกหายไปเลย

ถ้าคนไม่เคยฝึก หรือฝึกไม่ชำนาญ พอมีสติรู้ตัว ยังง่วงนอน ตาปิดอยู่ เลย ง่วงนอนรู้ว่าง่วงนอน ง่วงไม่หาย คิดมากรู้ว่าคิดมาก แต่คิดมากไม่ หายนะ นี่คือคนไม่มีชำนาญ สติยังไม่มั่นคงนัก ต้องฝึกให้ชำนาญ ให้มีสติ ต่อเนื่อง ให้คุ้นเคยกับจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีสติตั้งขึ้นเมื่อไร นิวรณ์ก็หายไป หลงคิดหลงนึกเพลินไป มีสติขึ้นมาเมื่อไร เจ้านิวรณ์ก็หายไป ทำไม่ทำ อย่างนี้ได้ เพราะเคยชินเรื่องสมาธิ

ที่นี่ พอมีสมาธิแล้ว ก็ต้องเคยชินในเรื่องของการฝึกวิปัสสนา เมื่อมีสมาธิ แล้วก็มาพิจารณาดูกายและใจของตนเอง อย่าออกนอกนี้นะ พิจารณา ดูในแง่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มองดูอย่างนี้ พอทำบ่อยๆ นี้เรียก

ว่าการฝึก การฝึกมันต้องทำบ่อยๆ จนเป็นความเคยชินอย่างนี้ แต่บางคน ปัญญามาก อาจจะมีมองทะลุไปเลยก็ได้ พวกเราส่วนใหญ่ปัญญามากหรือ ปัญญาน้อย ส่วนใหญ่ปัญญาน้อย อินทรีย์อ่อน พุดว่าปัญญาน้อย บางคน อาจจะมีเคยคิดไปเลย พุดว่า อินทรีย์อ่อนพอฟังได้ อินทรีย์ก็รวมปัญญาด้วย แต่เอาอินทรีย์อันสุดท้ายมาพุด ปัญญาน้อย เราก็ต้องมาฝึกเอา พอฝึก ชำนาญ มันก็จะเจริญงอกงามได้

ที่พระภิกษุทั้ง ๖ รูปนี้ กราบทูลพระพุทธเจ้า ก็ให้เห็นได้ว่า ทุกท่านต่าง ได้ผ่านการเจริญมรณสติมาจนชำชองแล้ว ท่านจึงมีความคิดอย่างนี้ได้ ส่วนพวกเรา คิดอย่างนี้ออกได้ไหม ถ้าไม่เจริญให้มาก นี่มันคิดไม่ออกหรอกนะ ต้องเป็นคนผ่านการเจริญมรณสติมาจนชำชองแล้ว จึงคิดออกว่า ชีวิตเราอยู่ได้แค่ชั่วเวลาฉับข้าว ๔-๕ คำเท่านั้นแหละ ดังนั้น ต้องรีบเร่งความเพียร คิดได้ขนาดนี้ต้องถือว่า ท่านเจริญมายอดเยี่ยมมาก

ส่วนพวกเรานี้ ถูกคนอื่นด่า คิดไม่ออกเลยว่า เขาก็ตายเหมือนเรานั้นแหละ ยังจะไปต่อเขาอีก นี่มันเลยเถิดไปมาก ไม่เคยเจริญภาวนาในข้อที่ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย “สพเพ สตดา มรณมมา สัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา มรณปริโยसानา มีความตายเป็นที่สุด มรณ อนติตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” ถ้าเจริญบ่อยๆ จะช่วยให้มีสติ นึกได้ ไม่หลงลืมเรื่องนี้ ถูกด่าถูกว่า มันก็ตายพอกันนะ จะต้องไปต่อใครไหม ไม่ต่อเลย เราเจริญไว้ก็ช่วยได้เยอะ ถ้าไม่ได้เจริญ ความคิดพวกนี้มันขึ้นมา ไม่ได้

พระภิกษุทั้ง ๖ รูปกราบทูลพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ว่า ฟังเป็นอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืน จนถึง ฉับบิณฑบาตได้ ๔ - ๕ คำ ต้องเร่งความเพียร พระพุทธเจ้า

ตรัสว่า ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณสติอย่างเพลา เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ยังถือว่าประมาทอยู่ ยังมีที่แทรกให้เกิดกิเลสได้

ท่านทั้งหลายจะสังเกตว่า เวลาเราเดินจงกรมหรือทำอะไรก็ตาม ถ้าเราขาดสติ หายตัวไปวูบไปพักหนึ่ง กิเลสจะเข้ามา ถ้าสติมันไม่ต่อเนื่องพอนี้ กิเลสมันจะเข้ามา ก็เรียกว่าประมาท ประมาทก็คือกิเลสมันเข้ามา **คนประมาทแล้วชื่อว่าตายแล้ว** มีโอกาสกิเลสก็เข้ามา พอกิเลสนิรวันเข้ามา มันบังตาไม่ให้เห็นความจริง

คำว่า **นิรวัน** แปลว่า เครื่องกั้น เครื่องปิดบัง ปิดบังดวงตาปัญญา เวลาเดินจงกรมนี้ ตัวหายบ่อยไหม ร่างกายนี้อยู่อาศัยมาตามานะ แต่เดินไปเดินมา ใจไปอยู่ไหนแล้วก็ไม่รู้ เดินไปเดินมา ใจไหลไปนานหน่อย แป๊บเดียว ความง่วงนอนถล่มเอาเรียบร้อย รู้สึกตัวอีกทีตาปิดไปแล้ว หรือไม่ก็ฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ อย่างนี้สติมันไม่ต่อเนื่อง กิเลสมันจะเข้ามาครอบงำจิตใจได้ แต่ถ้าสติต่อเนื่องดี ถึงแม้ใจจะไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้บ้าง มีสติต่อเนื่องรู้เท่าทันอยู่ กิเลสไม่ครอบงำนะ เราไม่ได้ฝึกให้จิตมันไม่คิด จิตมันมีธรรมชาติที่คิด ฝึกให้มีสติว่องไว ให้สติมันต่อเนื่อง คำว่า ต่อเนื่อง ไม่ใช่มีสติยาวพริตตลอด มันก็จะมิดโน้นคิดนี่ของมันบ้าง ถ้าสติมันไว ความคิดมันไม่ปรุงจนเป็นกิเลส ถึงจะมีกิเลสขึ้นมามันก็รู้ไว้ กิเลสนั้นก็แค่ครอบงำ ถ้าหลงลืม หายตัวนานๆ ไม่รู้สึกตัวนานๆ กิเลสก็เกิดขึ้นได้

ความรู้ตัว ความมีสติ นี้ท่านจึงว่าเป็นตัวชีวิตเลยนะ เป็นตัวทำให้คนนั้นมีชีวิตอยู่ คนไหนประมาทแล้ว คนนั้นก็ชื่อว่าตายแล้ว นี่พูดในแง่แบบสภาวะตายจากการประพฤติพรมจรรย์ ตายจากการเจริญก้าวหน้าในเรื่องศีลสมาธิ ปัญญา หมดบุญแล้ว สิ้นบุญ มันหลงแล้ว มันมีบุญตรงไหน ไม่มีบุญ

แล้ว บุญนั้นมันเกิดในจิตนะ เป็นสภาวะจิตที่เป็นกุศล เวลาเดินจงกรมนี้ เดินไปเดินมา หายตัววูบไป หหมดบุญหรือยัง หหมดบุญแล้ว มีบุญตรงไหน มีแต่ โมหะ มีแต่โทสะ มีแต่ภวังนอน บางคนไปทำบุญ สឹมคว่าไปแล้วหหมดบุญ ตลอดเลย อย่างนี้ก็มี ต้องมองให้ละเอียด มองให้ชัด

จึงให้ท่านทั้งหลายไปหัดเดิน หัดยืน หัดนั่ง เพื่อจะได้รู้จักว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนไม่มีสติ ถ้ามีสตินี้ จิตมันจะมาดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม มาโคจรอยู่ในนี้ ถ้ามันวูบไปหายไป กายอยู่ที่นี้ แต่ใจไปที่อื่นแล้ว วูบไปเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องคิด ไม่จำเป็นต้องนึก เรื่องที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั้นแหละเรียกว่า **ขาดสติ** ตัวประธานในการรู้ก็คือจิต แต่มันรู้แบบขาดสติ ถ้ามาอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตัวรู้ก็คือจิตเหมือนเดิม แต่รู้อย่างมีสติ พอจับอย่างนี้ได้ เวลาจะทำอะไรก็ทำอย่างนี้มีสติได้ เวลาจะคิดอะไรก็คิดอย่างมีสติได้ ให้จิตมันมาเที่ยวอยู่ในกายก่อน แล้วก็ตั้งใจคิด คิดอย่างมีสติได้ ไม่ใช่ว่าคิดทุกที แล้วสติมันจะหายทุกที ไม่จำเป็น คิดแล้วไม่มีสติก็เพราะเรื่องมันไม่จำเป็นต้องคิด คิดแล้วความรู้ตัวหายไป

อย่างเรามาสดมณฑต์ ตั้งทำดีๆ เราก็สดอย่างมีสติได้ ตั้งทำ รวบรวมจิตมาไว้ที่ตัวเอง หายใจเข้า หายใจออก กำมือเข้า แบมือออก ทำความรู้สึกตัวว่า ตอนนั้นนั่งอยู่นะตอนนั้นนั่งทำนี้ เสร็จแล้วก็ถึงพุทธคุณ อันนี้ก็มีสติได้ ต่อไปก็เอาวิธีไปใช้กับที่ทำงาน ใช้กับเวลาพูด เวลานั่ง เวลาที่เราสนทนากับคนนั้นคนนี้ ก็พูดอย่างมีสติได้ ไม่ใช่พูดที่ไรตัวหายทุกทีเลย พวกไม่เคยฝึกนี้พูดที่ไร วูบไปเลยนะ ฉะนั้น แรกๆ เขาจึงห้ามพูดไว้ก่อน แต่ความจริง พูดอย่างมีสติก็ได้ ทำเป็นใหม่ หัดหน่อย ไม่ใช้ให้หัดพูด แต่หัดมีสติ จะได้จับประเด็นได้ว่า ตอนไหนวูบหายตัวไป จริงจังเกินไปแล้ว ตอนไหนจริงจังไปกับเขา โอ๊ะ...ตาโตไปแล้วนะ เคยตาโตไหม มันจริงจังไป อ่านหนังสือพิมพ์

มันวิ่งเข้าไปเลย อย่างนั้นแหละ เรียกว่าขาดสติแล้ว ฝึกให้รู้ทันมันไว้ พอรู้จักการมีสติอย่างนี้แล้ว เราก้จะได้ทำความรู้ตัวเป็น พอทำความรู้ตัว มีสติไม่ประมาท เราก้จะเจริญกรรมฐานได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรเจริญ คือมรณสติ

ส่วนภิกษุอีก ๒ รูป ที่ท่านเจริญมรณสติว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ” และภิกษุรูปที่เจริญมรณสติดังนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ” พระพุทธองค์ตรัสว่า เรากล่าวว่า ภิกษุทั้ง ๒ รูปนี้เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณสติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

ลองคิดดูนะ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ชีวิตเรามีอยู่เพียงขณะนี้เท่านั้น ถ้าทำได้อย่างนั้นะ ชื่อว่าแรงกล้า พวกท่านแรงถึงขั้นไหนกันแล้วนี้ ได้ขั้นไหนก็ไม่ว่ากัน ถ้าเอาแบบเต็มทีนะ ต้องการบรรลุเป็นพระอรหันต์ สิ้นอาสวะทั้งหมด ทำได้ขนาดนั้นะ มีสติต่อเนื่อง ก็จะเป็นเหตุให้ได้ผล พระองค์ก็สรุปว่า “เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จะเจริญมรณสติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”

ให้ศึกษา ให้ฝึกหัดปฏิบัติว่า เราจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ คำว่า **ไม่ประมาท** คือ เป็นผู้อยู่อย่างไม่ปราศจากสติ อยู่อย่างมีสติเสมอ นั่งอยู่รู้ว่กายนั่งอยู่นั่งอยู่ตรงนี้ รู้ว่กายนั่งอยู่ตรงนี้ เดินรู้ว่กายนั่ง เดินรู้ว่กายนั่ง ทำอะไรรู้ว่กายนั่ง อยู่อย่างไม่ปราศจากสติ แล้วก็เจริญมรณสติอย่างนี้แหละ ชื่อว่าทำอย่างแรงกล้า เพื่อ

ความสิ้นอาสวะทั้งหลาย สามารถเจริญ สมณะวิปัสสนา จนทำกิเลสให้หมดไปได้

การปฏิบัตินี้ ช่วงที่ยากก็คือช่วงต้นๆ นี้แหละ ให้มีสติที่ต่อเนื่อง นี่มันยาก ถ้าใครมีสติต่อเนื่อง มีสติเยอะนี้ การทำสมณะวิปัสสนาเป็นไปไม่ได้โดยง่าย มันยากอยู่ตรงจะมีสติอยู่บ่อยๆ เสมอๆ ง่ายๆ นี่ จะทำกันยังไง บางคนเขาใช้วิธีว่า ไปหาสถานที่ ไปอยู่ที่นั่นแล้วฝึกเอา กล่าวคือ ถ้าออกมาแล้ว มันจะเตลิดเปิดเปิงไป หาสถานที่แล้วก็ปฏิบัติ เจริญวิปัสสนาให้เรียบร้อยไปเลย ตอนกิเลสให้หมดแล้วค่อยออกมา อย่างนี้ก็มิใช่ อันนี้ก็คือลักษณะของคนที่ต้องการบรรลุพระอรหันต์แล้วมาบวชเป็นพระ เพราะท่านคิดว่า อยู่ในฆราวาสนี้มันคับแคบ เป็นที่มาของอริ มีเรื่องยุ่งยาก ทำให้เกิดกิเลสมาก จะฝึกสติ อ้าว...เดี๋ยวมีงานต้องทำ มีนั่นต้องทำ เป็นไง อริมันแทรกเข้ามา การที่จะบรรลุอรหันต์ในชาตินั้นก็ลำบาก ถ้าคนต้องการแบบให้สิ้นอาสวะเป็นอรหันต์ไปเลยนะ ท่านเหล่านั้นเวลาฟังธรรมจบท่านจึงขอบวชไปเลย อย่างนี้นะครับ ถ้าเอาอย่างธรรมดาทั่วไป เป็นพระอริยเจ้าขั้นต้น หรือเป็นกัลยาณปุถุชน ก็ลดระดับลงมา

พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาทรงแสดงธรรม หรือบอกกรรมฐานชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็บอกไปที่ยอดคือพระอรหันต์ ทีนี้ เราฟังแล้ว ทำไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ได้รู้ยอดเอาไว้ ถ้าทำได้อย่างที่พระองค์ตรัส ก็ยอดเยี่ยมเลยนะ ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออก มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ถ้าทำได้นะ ทุกคำขำขลุ่ย นี่เป็นยอดเลย ยอดคืออรหันต์เลย

พระองค์แสดงไปที่ยอด แสดงสิ่งที่ดีที่สุด เลิศที่สุด เราฟังแล้ว ก็เอาเป็นตัวอย่าง นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ทำได้มากได้น้อย อันนี้ไม่ว่ากัน

อย่างน้อยก็รู้จักวิธี และก็รู้ว่า แม้แต่คิดว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืนนี้ พระองค์ก็ตรัสว่ายังประมาณอยู่ ยิ่งน้อยไป กำลังยังน้อยอยู่ กำลังยังน้อยไม่พอที่จะสิ้นอาสวะ เราทั้งหลายไม่รู้ว่ากำลังเท่าไร มีกำลังกันบ้างไหม กำลัง พละ พลังจิต พละ ๔ มีกันบ้างไหม ฝึกสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ พุดถึงพลังจิต บางคนบอกว่า อาจารย์...เดี๋ยวผมจะฝึกพลังจิต นั่งแต่สมาธิอย่างเดียว หลับอยู่นั้นแหละ อันนี้มันไม่ได้เรื่อง ต้อง ๔ พลัง พลังศรัทธา ศรัทธาพละ พลังวิริยะ วิริยะพละ พลังสติ สติพละ พลังสมาธิ สมาธิพละ พลังปัญญา ปัญญาพละ

ที่อ่านและอธิบายมาเป็นปฐมมรณัสสติสูตร ว่าด้วยเรื่องการเจริญมรณัสสติ ในแง่ที่ว่าชีวิตเป็นของเล็กน้อยนิดหน่อย ชั่วลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ชั่วฉันอาหาร ๑ คำ เท่านั้น บางคนก็เคยมีประสบการณ์นะ กินข้าวเหนียวเข้าไปอีกหนึ่ง ติดคอก โอ้อโฮ...คำเดียวแท้ๆ เกือบตาย สำหรับท่านที่เจริญมรณัสสติ ท่านว่าคำเดียวตายเลยนะ พวกเรานี่เกือบตาย หาวิธีจะไม่ให้ตาย

อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวถึงการเจริญมรณัสสติ มองไปที่สาเหตุที่ทำให้ตาย เพราะว่าเราอาศัยที่นี่ เวลากลางคืนเราเดินไปเดินมา มีโอกาสตายได้ทุกเมื่อ มีที่ตายเยอะ จะอ่านพระสูตรนี้ให้ฟัง จะได้เจริญกันเป็นบ้าง โอกาสที่เราได้อยู่นิ่งๆ เงียบๆ มีสัตว์ชนิดโน้นชนิดนี้ ตายให้เราดูนี้ เราก็พิจารณาได้ว่า เราก็มีโอกาสตายทำนองนั้นเหมือนกัน มีอะไรตายบ้างนี่ มดตาย แมลงตาย งูตาย มีเยอะแยะ เราก็จะตายอย่างนั้นแหละ ภูเขาตัวเจอรถทับตาย พวกเรามีโอกาสบ้างไหม มดบางตัวจมนครหานตาย พวกเรามีโอกาสจมนครหานตาย บ้างไหม ก็ลองพิจารณาดู *ทุดิยมรณัสสติสูตร จากอังกุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ข้อ ๗*

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ คิณฺชกาวสธาราม ในนาทิกคาม ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย มรณฺสสติที่บุคคลเจริญทำให้มาก แล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่มตะ มีอมตะเป็นที่สุด

มรณฺสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่มตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา พิจารณาตั้งนี้ว่า “ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากแท้ คือ ฐ พึงกัดเราก็ได้ หรือตะขาบพึงกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั่น แมงป่องพึงต่อยเราก็ได้ เราพึงพลาดหล่มก็ได้ ภัตตอาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อยก็ได้ ดิขของเราพึงกำเรบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเรบก็ได้ ลมมีพิษดั่งศัสตราของเราพึงกำเรบก็ได้ พวกมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ หรือพวกอมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั่น” ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นพึงพิจารณาเห็นตั้งนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่”

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนยังมีอยู่” ภิกษุเหล่านั้นควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอຍ สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

บุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอຍ สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น แม้อันใด ภิกษุเหล่านั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอຍ สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี” ภิกษุเหล่านั้นพึงเป็นผู้มีปิติและปราโมทย์นั้นแล ตามสำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เถิด

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางวันย่างเข้ามา พิจารณาเห็นตั้งนี้ว่า “ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากแท้ คือ ฐ พึงกัดเราก็ได้ แมงป่องพึงต่อยเราก็ได้ หรือตะขาบพึงกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั่น เราพึงพลาดหล่มก็ได้ ภัตตอาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อยก็ได้ ดิขของเราพึงกำเรบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเรบก็ได้ ลมมีพิษดั่งศัสตราของเราพึงกำเรบก็ได้ พวกมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ หรือพวกอมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั่น” ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นพึงพิจารณาเห็นตั้งนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันยังมีอยู่หรือไม่”

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันยังมีอยู่”

ภิกษุนั้นควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

บุคคลผู้มีผ้าที่ถูไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น แม้นฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เราายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันที่ยังมีอยู่” ภิกษุนี้พึงเป็นผู้มีปิติและปราโมทย์นั้นแล ตามสำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เกิด

ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นอย่างนี้แล

ทุติยมรณัสสติสูตรที่ ๔ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงเวลาที่จะตายมี ๒ ตอน ผมก็ตายท่านทั้งหลายได้ เพราะพระพุทเจ้าทรงบอกแล้ว คือ ตายตอนกลางคืนหรือไม่ก็ตายตอนกลางวัน เป็นหมอดูที่แม่นยำมากเลยนะ ท่านที่นั่งหน้าสลอนอย่างนี้ ไม่ตายตอนกลางวันก็ตายตอนกลางคืน ท่านก็ไปเป็นหมอดูคนอื่นได้ ถ้าเขาถามว่าไปเข้าคอร์สมรณสติกับอาจารย์สุกัร แล้วเป็นไง ได้อะไรมาบ้าง ทายเธอถูกนะสิ เธอ...ไม่ตายกลางวันก็ตายกลางคืนนะ

พระสูตรนี้กล่าวไว้อย่างนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ภิกษุผู้เจริญมรณสติ ก็พิจารณาดังนี้ว่า ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมาก ถ้าเราพิจารณาได้อย่างนี้อยู่เสมอเนะ ก็จะเป็นผู้ที่เร่งความเพียร มองดูบาปอกุศลธรรม ถ้าเราตายกลางคืนนี้ เป็นอันตรายแก่เรามีอยู่ไหม ท่านทั้งหลาย นี่ยังมีอันตรายไหม ถ้าตายตอนนี้ พังธรรมอยู่ ชัก หงายท้องไปเลย มีอันตรายอยู่ไหม อันตรายอยู่ เพราะสังกายทัญญูยังเหลืออยู่เนะ สักกายทัญญูนี้ อันตรายมาก นำไปทำทุจริตก็ได้ นำไปตกอบาย ทำให้วนเวียนเกิดตายไม่สิ้นสุด ถ้าละสักกายทัญญูได้ ปิดอบายเลย เป็นผู้แน่นอนว่าจะได้บรรลุธรรมเบื้องสูง จะเป็นพระอรหันต์ในภายหน้า ทำบุญอันอื่น อะไรต่างๆ มากมาย ยังสบายใจไม่ได้

ถ้ายังมีความเห็นผิดในเรื่องตัวตนอยู่ ชีวิตก็ยังไม่แน่นอนอยู่นั่นเอง ต้องเห็นให้ถูกเห็นบ่อยๆ เห็นว่า มันเป็นเพียงแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาตกลงไป ถ้าเลิกเข้าใจผิดก็มีที่จบแหละ อย่างนี้พวกเรานี้ยังวนเวียน กิเลสตัวนี้ยังไม่ได้ถอน เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วก็ไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทเจ้า ทำตราบนี้ไม่ได้ ว่าไปแล้ว ก็น่าเสียดายมาก เกิดๆ ตายๆ ก็ไม่แน่นอนอย่างเดิม ไม่รู้จะตกไปทางไหน

ตอนนี้ กลางวันผ่านไปหรือยัง ผ่านไปแล้ว กลางคืนย่างเข้ามา หน้าที่ของผู้เจริญมรดกสติ ต้องพิจารณาว่า ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมาก มีอะไรบ้าง ในที่นี้ ท่านบอกว่า ฐูพึงกัดเราก็ตได้ แมงป่องพึงต่อยเราก็ตได้ ตะขาบพึงกัดเรา นี้สำหรับพระภิกษุณะ โดยเฉพาะพระภิกษุที่ท่านอยู่ตามป่า ถ้าเป็นฆราวาสรู้สึก็จะเยอะกว่านี้มาก เพียบเลย เดินไปเดินมา อาจจะถูกจรนงก็ตได้ มอเตอรืไซค์ด้าเอาก็ตได้ เยอะไปหมด

เมื่อกกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา เราอยู่ในป่าก็รู้จกพิจารณาที่เกี่ยวกับสัตว์ร้ายกัด อาจเป็นได้ มีอันตราย เช่น พลาดหลก้มก็ตได้ โดยเฉพาะคนแก่ง คนหนุ่มๆ สาวๆ ก็ล้มเป็นกบเขาเหมือนกัน พลาดหลก้ม หัวคะม้าลง ไปนี่ คอหักตายก็ตได้ ขาหัก แขนหัก เป็นไปด้ทั้งนั้น อาหารที่ทานแล้วไม่ย่อยก็ตได้ พวกธาตุด่างๆ ในร่างกาย ดิก้าเริบ พวกมมนุษย์ทำร้ายก็ตได้ หรือว่าเวลากกลางคืน พวกอมมนุษย์ ฝึมาหักคอก็ตได้ อมนุษย์นี้ไม่ใช่เฉพาะฝึอย่างเดียว ก็ฝึด้วยนั้นแหละ พวกอมมนุษย์ ช้าง เสือ ฐู ก็เป็นอมมนุษย์ เหตุปัจจัยแห่งความตายมีมาก ท่านให้พิจารณาว่า บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากกลางคืนมีอยู่หรือไม่ ทำให้ตายแล้ว เกิดในอบาย หรือตายแล้วเป็นผู้ไม่แนไม่นอน

เราทั้งหลายที่วันเวียนเกิดตายมานับชาติไม่ถ้วนแล้ว และจะเกิดต่อไปอีกนับไม่ถ้วน ก็เพราะยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ยังละสั๊กกายทิฏฐิไม่ได้ ถ้าละเจ้าตัวนี้ได้แล้ว อย่างมากเกิดในกามสุคตภูมิอีก ๗ ชาติ บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะเป็อันตรายอยู่แก่เราผู้จะตายในเวลากกลางคืนมีอยู่หรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วยังมีอยู่ ก็ควรจะรีบพยายาม อุดสาหะ ฆะมกัฆะมัน ไม่ท้อถอย ทำสติสัมปชัญญะให้มีประมาณยั้ง เพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นที่มยมกมากก็เอาตัวหลักๆ ความจริงมันมีเยอะ ยังมีความเห็นผิดอยู่มากไหม

ศรัทธามีไหม ฝากชีวิตไว้กับอะไร มานับถือพระรัตนตรัยเต็มทีแล้วหรือยัง ถ้ายังเล่นเรื่องของขลัง ศักดิ์สิทธิ์ มงคลดื่นข้าวอยู่ อันนี้ก็อันตรายมากเหลือเกิน ไปฝากชีวิตไว้กับคนนั้นคนนี้ ห่วงโยคนโน้นคนนี้ มันอันตราย ไม่ปลอดภัยเลย ต้องรีบทำความเพียร อุปมาเหมือนคนที่ม่ฝ้าถูกไฟไหม้หรือศิระชถูกไฟไหม้ ต้องรีบดับไฟ

ถ้าพิจารณาดูแล้ว บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายต่อเรา ผู้จะต้องตายในเวลากกลางคืนม่มี จิตสะอาด ปลอดภัย โดยเฉพาะเป็นโสดาบันขึ้นไปนี่ ยืมได้นะ ถ้ายังต้องเกิดอีก เกิดดิแน่นอน พวกท่านยืมออกกันหรือยัง ถ้ามีกุศลเกิดขึ้นก็พอยืมได้ แต่กัยังไม่แน ก็เร่งทำความเพียรกันไป พระพุทธรองคัตรัสว่า ถ้าพิจารณาแล้วว่า บาปอกุศลธรรมใดที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากกลางคืนม่มีภิกษุณันั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปรามอทยันั้นแล ตามสำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เถิด

อันนี้ ถ้าจิตเป็นกุศลแล้ว นับถือพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ มีศรัทธาเชื่่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธรเจ้า ก็ให้มีปีติและปรามอทยัอยู่ในกุศลธรรมนั้นให้มากๆ มีสติแล้ว ก็เจริญและทำให้มากๆ เวลาขยันให้รีบทำไว้ แล้วเวลาขี้เกียจละ ก็ให้ทำเหมือนกันนั้นแหละ ตอนไว้ก่อน ตามประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย ให้มีปีติและปรามอทยัทำไป ถ้าของดี ควรรักษาแล้วกัทำให้มันเยอะๆ ไว้

อีกตอนหนึ่ง เมื่อกกลางคืนผ่านไป กลางวันย่างเข้ามา ถ้าจะตายกลางวันก็ทำนองเดียวกัน ต้องพิจารณาว่า ในช่วงกลางวันนี้มีเหตุให้ตายเยอะนะ โดยเฉพาะพวกขับรรณันี้แบบผมนี้ ขับรรณัซึ่งๆ อย่างนี้ละ มีทีให้ตายเยอะเลย แต่วันนี้

ไม่ตาย เพราะว่าตำราจมาช่วยไว้ ขับรถเร็วมาก ตำรวจโบกเลย สองร้อย
 ครบท่าน โดนปรับไปเรียบร้อย ดีเขาช่วยไว้ ไม่อย่างนั้นขับเร็วต่อไปอีก ไม่รู้
 จะเจออะไรบ้าง มีเหตุการณ์ให้ตายกลางวันเยอะเยอะเลย ในพระสูตรนี้ ท่าน
 ก็ยกตัวอย่างมาว่าถูกงูกัด แมงป่องต่อย ท่านทั้งหลายก็ไปดูอันตรายอื่นๆ ด้วย

การเจริญมรณสดีนี้ ทำให้ให้เราหม่อมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต **เพราะ
 ชีวิตไม่อยู่นาน จึงไม่ควรประมาท** จะได้ระมัดระวัง รีบทำกุศลคุณงาม
 ความดี มันมีโอกาสตายได้เยอะเยอะ ล้มที่ห้องน้ำ ล้มตรงนั้น ล้มตรงนี้ ตาย
 ได้ พิจารณาดูซิ อะไรที่ควรทำจะได้รับทำ ถ้ามันดีแล้ว จะได้มีปิติและ
 ปราโมทย์อยู่ เรานับถือพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
 ดีแล้ว เราก็อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์ แต่ถ้าคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังไม่ได้
 ทำเลย มัวแต่วุ่นอยู่ หัวฟูกับเรื่องอื่น ต้องรีบนะ

การบรรยายในวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



โลกนี้มีวันแตกทำลาย

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่จีนะครับ สวัสดิครับท่าน
 ผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็มาฟังธรรมในคอร์สมรณสดีในพระไตรปิฎก เมื่อคืนได้พูดให้ฟังถึง
 การพิจารณาชีวิตที่มีอันตราย มีเหตุปัจจัยแห่งความตายเป็นอันมาก กลางวัน
 ผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ก็ควรพิจารณา ตอนนี่กลางคืนล่วงไป กลางวัน
 เข้ามาแล้ว พิจารณาอะไรออกบ้างหรือเปล่า มีเหตุปัจจัยอะไรบ้างที่จะทำให้
 เราตาย ถ้าพอพิจารณาออก ก็ฝึกให้สติสัมปชัญญะ มองดู พิจารณา ดู การมี
 สติแล้วก็นึกถึงความตาย มีความตายเป็นอารมณ์ นี้เรียกว่ามรณสดี มีสติ
 ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ตามนึกถึงความตายบ่อยๆ เนิ่งๆ เป็นประโยชน์
 ในแง่การมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท กระตุ้นเตือนจิตใจให้รีบทำในสิ่งที่
 ควรทำ

เมื่อคืนพูดเรื่องเกี่ยวกับชีวิตมันสั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้ตายนั้นมีมาก เข้า
 วันนี้จะพูดถึงการพิจารณาในแบบกว้างๆ สักหน่อย พิจารณาแบบใกล้ๆ ตัว
 แล้ว บางทีมันพิจารณาไม่ออก ก็เอาแบบกว้างๆ หน่อย ผู้คนทั่วไปเขาก็อาจ
 จะคิดว่าแผ่นดิน แผ่นฟ้า จะอยู่นาน กว้างไป จนกระทั่งบางคนก็ให้ฟ้าดินเป็น
 พยาน แผ่นดินก็เป็นพยานไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยงเหมือนกัน มันมีความแตก
 ความดับไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน

สังขารต่างๆ ที่ว่ามันอยู่นาน ทำยที่สุดมันก็มีความวิบัติ หรือมีความแตก
 ทำลายเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็สามารถย้อนกลับมาที่ตัวเองได้

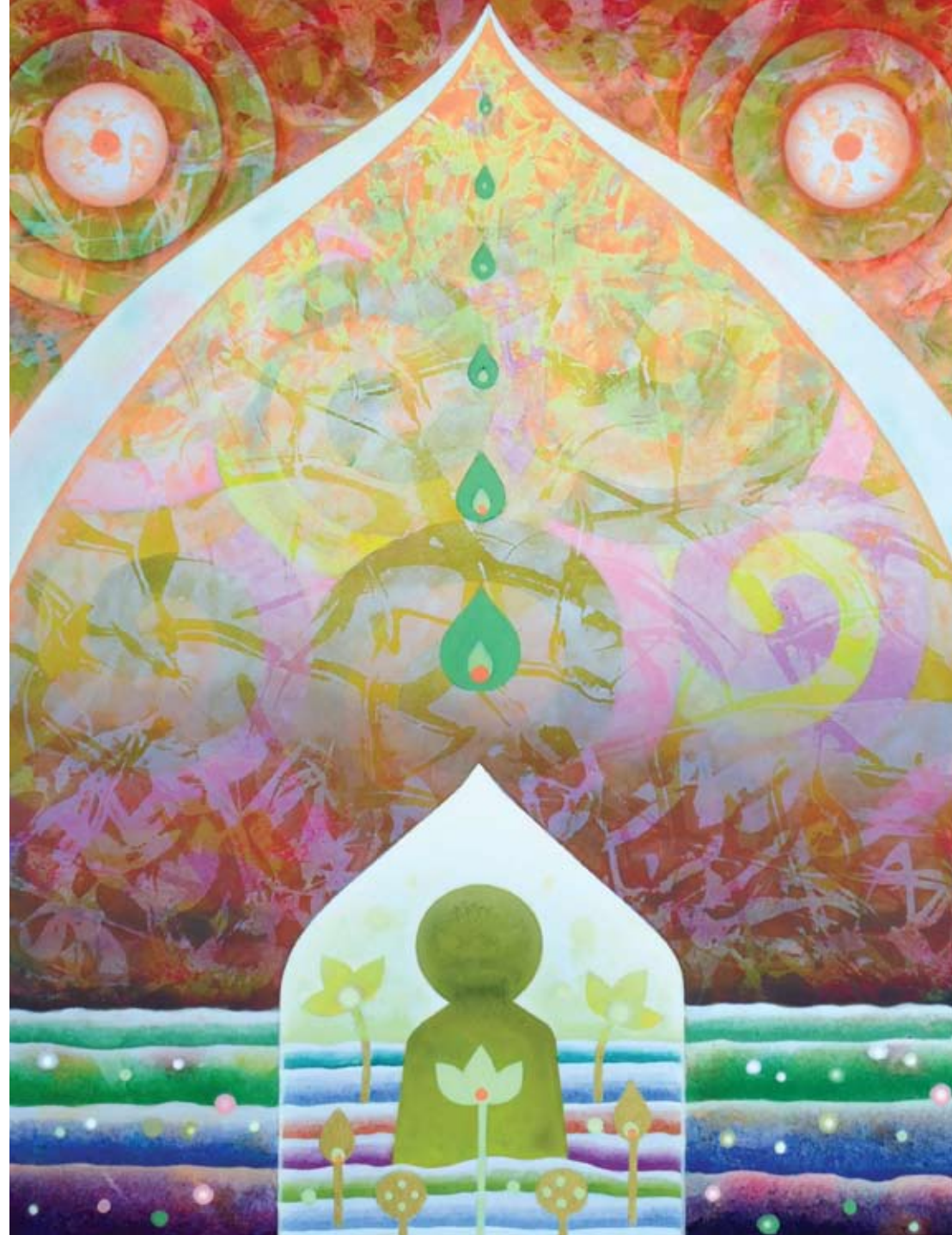
แล้วเราเป็นอะไรเล่า เล็กกว่านั้นตั้งเยอะ บางคนก็บอกว่าจะอยู่ค้ำฟ้า เตี้ย
จะอ่านพระสูตรให้ฟัง จะรู้ว่า ฟ้ามันไม่อยู่ค้ำเรา ขนาดฟ้ายังไม่อยู่ค้ำเรา ฟ้ายังมี
วันแตก แล้วพวกเรานี้เป็นไง ไม่ต้องห่วง แตกไวกว่าฟ้าเยอะ ในสังยุตตนิกาย
นิตานวรรค เวปุลลปัพพตสูตร ข้อ ๑๔๓

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาชิลชุกฏ เขต
กรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคได้รับสิ่งเรียกภิกษุทั้งหลาย
มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว
พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุด
เบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลายไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาทิดขวาง
ถูกตัดหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลลขณะนี้ได้ชื่อว่าปาจินวังสะ สมัยนั้น
หมู่มนุษย์ ได้ชื่อว่าเผ่าติวรา มนุษย์เผ่าติวรามีอายุประมาณ ๔ หมื่นปี
มนุษย์เผ่าติวรา ขึ้นภูเขาปาจินวังสะใช้เวลา ๔ วัน ลงก็ใช้เวลา ๔ วัน
สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากุกสันธะ
เสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระนามว่ากุกสันธะ มีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าวิฐุระ
และสัญชีวะ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูคนั้นแหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้น
ก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว



ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าวงกต สมัยนั้นหมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าโรหิตัสสะ มนุษย์เผ่าโรหิตัสสะมีอายุประมาณ ๓ หมื่นปี มนุษย์เผ่าโรหิตัสสะ ขึ้นภูเขาวงกตใช้เวลา ๓ วัน ลงก็ใช้เวลา ๓ วัน สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า โภนาคมนะเสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า โภนาคมนะ มีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าภियोสะและอุตตระ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูนี้แหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าสุปัสสะ สมัยนั้นหมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าสุปียา มนุษย์เผ่าสุปียามีอายุประมาณ ๒ หมื่นปี มนุษย์เผ่าสุปียาขึ้น ภูเขาสุปัสสะใช้เวลา ๒ วัน ลงก็ใช้เวลา ๒ วัน สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า กัสสปะเสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า กัสสปะ มีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าติสสะและภราทวาชะ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูนี้แหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

แต่ในบัดนี้ ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าเวปุลละเหมือนเดิม ก็บัดนี้หมู่มนุษย์เหล่านี้ได้ชื่อว่าเผ่ามาคะระ มนุษย์เผ่ามาคะระมีอายุน้อยนิดหน่อย ผู้ใดมีชีวิตอยู่นาน ผู้นั้นมีอายุเพียง ๑๐๐ ปีเป็นเกณฑ์ จะต่ำกว่าหรือเกินกว่าก็มี มนุษย์เผ่ามาคะระขึ้นภูเขาเวปุลละเพียงครั้งเดียว ลงก็เพียงครั้งเดียว และบัดนี้เราเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก เรามีสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าสาริบุตร และโมคคัลลานะ

สมัยนั้น ภูเขานี้แหละจักหายไป มนุษย์เหล่านี้ก็จักตาย และเราก็จักปรินิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคผู้สุดตสาดา ครั้นตรัสเวรพยากรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถา ประพันธ์ต่อไปนี้ว่า

ภูเขาปาจิณวังสะของหมู่มนุษย์เผ่าดิเวรา
ภูเขาวงกตของหมู่มนุษย์เผ่าโรหิตัสสะ

ภูเขาสุปัสะของหมู่มนุษย์เฝ้าสุปเปีย
และภูเขเวปุลละของหมู่มนุษย์เฝ้ามาคะระ
สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
ความเข้าไปสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข

เวปุลลปัพพตสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงภูเขาสูงหนึ่ง ตอนนี้ก็ยังอยู่นะ อยู่ที่เมืองราชคฤห์ ภูเขาชื่อว่าเวปุลละ เป็นภูเขาสูงหนึ่งในภูเขา ๕ ลูก ที่เมืองราชคฤห์ ภูเขา ลูกนี้ก็มีชื่อต่างๆ กัน ในแต่ละยุคแต่ละสมัย และขนาดภูเขาก็ไม่เท่ากัน ในที่นี้ พระพุทธองค์กล่าวถึง ๔ ยุคด้วยกัน

เรื่องเคยมีมาแล้วในอดีต ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าปาจินวังสะ สมัยนั้น หมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเฝ้าดิวิรา มนุษย์เฝ้าดิวิรามีอายุ ๔๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขานี้ ใช้เวลา ๔ วัน ลงก็ใช้เวลา ๔ วัน แสดงว่าภูเขานั้นลูกใหญ่มาก ทีนี้ ในยุคนั้น มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากกุสันธะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก และแล้วเวลาหนึ่ง ภูเขาลูกนี้ก็หายไป หมู่มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไป พระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่ากกุสันธะก็ปรินิพพานไปแล้ว **หมดยุคไปแล้ว เหลืออะไรบ้าง ไม่เหลือ** ไม่รู้ท่านทั้งหลายเคยอยู่ในยุคนั้นบ้างหรือเปล่านั้น ไม่รู้

ต่อมาอีกยุคหนึ่ง เรื่องเคยมีมาแล้ว ตรงภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าวังกต สมัยนั้น หมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเฝ้าโรหิตัสสะ มนุษย์ชนเฝ้าโรหิตัสสะมีอายุ ประมาณ ๓๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขานี้ใช้เวลาขึ้น ๓ วัน เวลาลงก็ ๓ วัน ในยุค

นั้นมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโกนาคมะ เสด็จอุบัติขึ้นใน โลก และแล้วเป็นอย่างไร ภูเขาลูกนี้ก็หายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่าโกนาคมะก็ปรินิพพาน แล้ว นี่ก็เรื่องที่ ๒

ต่อไปเรื่องที่ ๓ เรื่องในอดีตเคยมีมาแล้ว ภูเขาลูกนี้ได้ชื่อว่าสุปัสะ หมู่มนุษย์ในสมัยนั้นได้ชื่อว่าเฝ้าสุปเปีย มนุษย์เฝ้าสุปเปียมียุอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขานี้ใช้เวลาขึ้น ๒ วัน ลง ๒ วัน ในยุคนั้นมีพระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก แล้วเป็นโง่บ้าง ภูเขาลูกนี้ก็หายไป มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไป พระผู้มีภาคพระนามว่ากัสสปะก็ ปรินิพพานแล้ว อันนี้ก็เรื่องในอดีต ยกมา ๓ เรื่อง

ท่านทั้งหลายก็สามารถนึกถึงเรื่องอดีตท่านเองนี้ แล้วก็มองให้เห็นว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะ เหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย คลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขาร ทั้งปวง สามารถนึกถึงได้ ในประเทศไทยเรามียุคแล้ว มีที่ชนเฝ้าแล้ว อันนี้ อายุยังใกล้ๆ กัน แต่ที่พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องมา เล่าเรื่องแบบคนละยุค คนละช่วงอายุ แสดงว่าระยะเวลาห่างกันนานมาก แต่ท้ายที่สุดก็เหมือนกัน นี่แหละ ไม่เหลือ

ในประเทศไทยเราก็ลองนึกดู ยุคสุโขทัย เป็นโง่เหลืออะไรบ้าง **เหลือแต่ ซาก ซากอนิจจัง ซากความไม่เที่ยง** ความไม่แน่มั่นนอน เวลาไปเจอซาก ปริกหักพัง หรือเจอนั่นเจอนี่ ท่านทั้งหลายก็สามารถมองดู พิจารณาดูให้ ได้สติสัมปชัญญะ การมองดูพิจารณาดูในแง่นี้ มีประโยชน์คือทำให้เรา ไม่หลงลืม ไม่มัวเพลิน บางคนไปดูแล้ว เพลิดเพลินสนุกสนาน เรื่องมันเป็น

อย่างโน้นอย่างนี้ โทได้เขาเล่า เราก็ก..โอ้โห เหมือนหลุดเข้าไปในยุคนั้น หลุดเข้าไปทำไม มันตายไปแล้ว แทนที่จะนึกว่ามันผ่านไปแล้ว หหมดไปแล้ว **ควร** จะเบื่อหน่าย **ควรที่จะหลุดพ้นจากสังขารทั้งหลาย** แทนที่จะหลุดออกจากวงโคจรของสังขาร พวกเราเป็นไง หลุดเข้าไปในสมัยนั้นเสียแล้ว อย่างนี้ก็มี ดังนั้น ให้ทำตัวอีกแบบหนึ่ง ให้รู้เป็นผู้มีสติ แล้วนึกถึงความตาย

ต่อมาพระองค์ตรัสถึงในบัดนี้แหละ สมัยที่พระองค์มีพระชนม์ชีพอยู่นั้นแหละ ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าเวปุลละ หมู่มนุษย์ในสมัยนั้น ในสถานที่นั้น เรียกว่าชนเผ่ามาคละ ตอนนี้ก็ยังมีมคธอยู่ มนุษย์เผ่ามาคละมีอายุน้อยนิดหน่อย มีอายุประมาณ ๑๐๐ ปีเป็นเกณฑ์ น้อยกว่านั้นบ้าง มากกว่านั้นบ้าง และบัดนี้พระพุทธเจ้าของเราผู้โคตมะ เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีสาวก คู่เลิศ คู่เจริญ คือพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ และแล้วภูเขานี้จะหายไป ตอนนี้อย่างไม่หาย ภูเขาอยู่ เดี่ยวมันจะหายไป มนุษย์เหล่านี้ก็จะตายไป มนุษย์เผ่ามาคละนั้นะ ยุคนี้อยู่ แต่สักหน่อยก็จะหายไป ส่วนพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ปรีณิพพานแล้ว สักหน่อย ภูเขาภูนี้ก็หายไป และชนเผ่ามาคละก็จะหมดไป ส่วนจะหมดไปเมื่อไร บางคนว่า พ.ศ. ๒๐๑๒ ว่าไปเรื่อย พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสบอกว่าหายไปเมื่อไร แต่จะหายไปแน่นอน

พระองค์เล่าเรื่องอดีตอย่างนี้ขึ้นมา เราจะได้ย้อนกลับมามอง เป็นยุคสมัยใหญ่โตอะไรมากมาย **ท้ายที่สุดก็เหลือแต่ซาก และแม้ซากก็ไม่เหลือ** ถ้าเราไม่มีการเจริญสติในแง่นี้เลย บางทีมันเลยเถิดไป จะเอานั่นจะเอานี้ สนุกสนานกับเขา ยุคของคนโน้น ยุคของคนนี้ ยุคของคนนั้น แท้ที่จริงแล้ว ไม่ว่ายุคอะไร จะยุคน้ำแข็ง ยุคน้ำไม่แข็ง หรือยุคไดโนเสาร์ สักหน่อยมันก็จะหายไป ทุกยุคทุกสมัยล้วนจะต้องหายไปหมดไปทั้งนั้น

ถ้าเรารู้จักพิจารณาอย่างนี้ มีสติมองในแง่นี้ มีความตายไป มีความแตกไป ความสลายไปของสังขารทั้งหลายเป็นอารมณ์ จะช่วยให้เกิดความสังเวช สลดใจ จะได้เร่งทำกิจที่ควรทำ คือ สมควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด ควร หลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง ถ้าเรามองดูอย่างนี้ จะได้ยกเอาตัวเองออกมาบ้าง **มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ออกมาเป็นคนดู คนรู้ คนเห็น** ถ้าไม่ได้พิจารณา ก็เข้าไปคลุกเกินไป เข้าไปยึดถือ จริงๆ ไม่มีอะไรนะ ยึดถือก้อนดิน ยึดถือแม่น้ำ ยึดถือแผ่นฟ้า ยึดถือโน้นยึดถือนี้ **แย่งกันแต่ธาตุ ๔ ที่เอาไป ด้วยไม่ได้** พุดไปแล้ว คือพวกเรากันวุ่น อยู่แถวๆ นี้ ก้อนดินก็ดี ก้อนหินก็ดี เพชรพลอยอะไรก็ดี ก็กองกระดูกพวกเรานี้แหละถมๆ กันไป เกิดวนกันไป วนกันมา เดินเหยียบกองกระดูกตัวเองนั่นแหละ วนเวียนอยู่แถวๆ นี้

แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย แถวนี้อาจเคยเป็นน้ำ แล้วก็กลายเป็นดิน สมัยก่อน แถวทะเลนั้นอาจจะเป็นภูเขา หรือว่าอาจจะเป็นแผ่นดิน แล้วก็เปลี่ยนเป็นทะเล เราอาจจะเคยได้ยิน ทวีปจมลงในทะเลอย่างโน้นอย่างนี้ อาจจะถูกล้อกลับจริงๆ มันไม่ได้ล้อกลับหรอก มันเป็นเรื่องปกติของมัน เรื่องธรรมดา เป็นกฎเกณฑ์ของความไม่เที่ยง เป็นความไม่แน่นอนของสังขาร แทนที่เราจะไปสืบค้นหาประวัติความเป็นมาของมัน หรือหาว่ามันเป็นจริงไหม เราก็มองให้เข้าใจว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นเรื่องธรรมดา ควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด และออกไปจากสังขาร

เรื่องเกี่ยวกับโลกนี้ มันเปลี่ยนไปเรื่อย ภูเขาก็ตายไป สิ่งต่างๆ ก็แปรปรวนไป เมืองต่างๆ ล่มสลายไป มนุษย์เผ่าต่างๆ ก็หมดไป แม้กระทั่งผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด ถ้าพุดถึงทั้งโลกนี้นะ **ผู้ที่เป็นผู้เลิศที่สุดในโลก คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรีณิพพานไป** แล้วพวกเราเป็นไงบ้าง ไม่ต้องพุดถึงพวกลูกจ้อกขนาดนี้ ไม่ต้องห่วง ตายแหงๆ อยู่แล้ว ไม่ต้องห่วง

เลยทีเดียว เมื่อเราพิจารณาเรื่องเหล่านี้ แม้จะเป็นเรื่องใหญ่ๆ ไกลๆ บ้าง พิจารณาแล้วก็ย้อนกลับมาที่ตัวได้เหมือนกัน

เห็นเมืองต่างๆ ที่ล่มสลายไป เราก็เหมือนกันนี่แหละ อะไรที่เรายึดถืออยู่ บางทีบ้านของเราหลังเล็กๆ นิดเดียว เราก็ยึดแทบตาย กลัวมันจะเก่า กลัวมันจะไม่เป็นของเรา แต่พอมองดู เมืองหลวงใหญ่ๆ มันก็พังแล้ว นับประสาอะไรกับบ้านแค่นี้ เราก็จะได้รู้จักความจริงว่า สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ ก็ควรที่จะเบื่อหน่าย อันนี้พูดเกี่ยวกับเรื่องภูเขาเวปุลละเป็นตัวอย่าง

อีกพระสูตรหนึ่ง พระสูตรนี้ก็คล้ายๆ กัน แต่ว่าเรื่องใหญ่กว่าเดิมอีก เมื่อก็เป็นเรื่องภูเขาเวปุลละและชนเผ่าต่างๆ ตายไปๆ หลายชนเผ่า ในยุคหนึ่ง คนอายุ ๔๐,๐๐๐ ปี ยุคหนึ่งอายุ ๓๐,๐๐๐ ปี ยุคหนึ่งอายุ ๒๐,๐๐๐ ปี และอีกยุคหนึ่งอายุ ๑๐๐ ปี พูดถึง ๔ ยุคด้วยกัน จริงๆ มีหลายยุคกว่านั้นมาก อันนี้ยกตัวอย่างมาเฉพาะตอนมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้น ยุคที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้นก็มีอีกเยอะแยะไปหมด

ไม่ใช่เฉพาะภูเขา หรือแม่น้ำเท่านั้นที่จะแตกทำลายไป แม้แต่โลกเรานี้ แผ่นฟ้านี้ ก็แตกทำลายเหมือนกัน ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต สัตตสุริยสูตร ข้อ ๖๖ ว่าด้วยเรื่องดวงอาทิตย์ ๗ ดวง ตอนนี้มีดวงเดียว จะมีช่วงเวลาที่มิ ๗ ดวงด้วย พวกท่านก็ไม่ได้อยู่ดูหรอก แค่ ๒ ดวง ก็ร้อนจนลึนห้อยแล้ว ดวงเดียวอุณหภูมิเท่าไร นี่ ๓๐ องศาแล้ว ถ้า ๒ ดวงขึ้นมาอีก ๖๐ องศา คงลึนห้อย ขอตายดีกว่า ไปอยู่เทวดาดีกว่า แต่อยู่เทวดา ก็อย่านึกว่าจะรอดพ้น พอดวงที่ ๓ ขึ้นมา ก็ร้อนไปถึงเทวดา เครื่องปรับอากาศที่เทวโลกใช้การไม่ได้ ก็ต้องหนีไปพรหมโลก แต่ว่าถึงจะไปหนีไปพรหมโลก

ยังไป พอดวงที่ ๖ ดวงที่ ๗ ขึ้นมา พรหมโลกก็ถูกเผาอีก ตายอีกแล้ว โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ **ท้ายที่สุด แม้จักรวาลนี้ ก็โดนทำลายไปได้เหมือนกัน** นี่ไม่ใช่แค่ภูเขาอะ อันนี้ทำลายไปหมด เมื่อกี้พูดแต่เรื่องภูเขา พูดแต่เรื่องมนุษย์เผ่าต่างๆ ตอนนี่แม้แต่เทวดาก็อยู่ไม่ได้ แม้พรหมก็อยู่ไม่ได้ โดนทำลายไป ต้องไปเกิดที่จักรวาลอื่นๆ แล้วพอถึงเวลา จักรวาลนี้แตกไป แล้วก็สร้างใหม่ขึ้นมาตามกฎสังขาร พอมีความพร้อม ค่อยมาเกิดกันต่อไป ฉะนั้นเมื่อถึงเวลาหนึ่ง โลกใบนี้ก็จะแตกทำลายเช่นกัน

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน เขตกรุงเวสาลี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย”* ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

ภิกษุทั้งหลาย ขุนเขาสิเนรุ ยาว ๘๔,๐๐๐ โยชน์ กว้าง ๘๔,๐๐๐ โยชน์ หยั่งลงในมหาสมุทร ๘๔,๐๐๐ โยชน์ สูงจากมหาสมุทรขึ้นไป ๘๔,๐๐๐ โยชน์ มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้งาวฝนไม่ตกหลายปี หลายร้อยปี หลายพันปี หลายแสนปี เมื่อฝนไม่ตก พืชคาม ภูตคาม และดินชาติที่ใส่เข้ายา ป่าไม้ใหญ่ย่อมเผาเหี่ยวแห้ง เป็นอยู่ไม่ได้ ฉนใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่า
ชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควร
หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์
ดวงที่ ๒ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ปรากฏ แม่น้ำน้อย
หนองน้ำทุกแห่ง ระเหยเหือดแห้ง ไม่มีน้ำ ฉันทันใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่า
ชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควร
หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์
ดวงที่ ๓ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๓ ปรากฏ แม่น้ำสาย
ใหญ่ๆ คือ คงคา ยมุนา อจิรวดี สรรภู มหิ ทุกแห่ง ระเหย
เหือดแห้ง ไม่มีน้ำ ฉันทันใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่า
ชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควร
หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์
ดวงที่ ๔ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๔ ปรากฏ แหล่งน้ำ
ใหญ่ๆ ที่เป็นแดนไหลมารวมกันของแม่น้ำใหญ่ๆ เหล่านี้ คือ สระ
อโนดาต สระสีหปาดตะ สระรถการะ สระกัณณมุนทะ สระ
กุนาလာ สระฉัททันต์ สระมันทาภินี ทุกแห่ง ระเหยเหือดแห้ง ไม่
มีน้ำ ฉันทันใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่า
ชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควร
หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์
ดวงที่ ๕ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕ ปรากฏ น้ำใน
มหาสมุทรลึก ๑๐๐ โยชน์ก็ดี ๒๐๐ โยชน์ ก็ดี ๓๐๐ โยชน์ก็ดี ๔๐๐
โยชน์ก็ดี ๕๐๐ โยชน์ก็ดี ๖๐๐ โยชน์ก็ดี ๗๐๐ โยชน์ก็ดี งดลง
เหลืออยู่เพียง ๗ ช่วงต้นตาลก็มี ๖ ช่วงต้นตาลก็มี ๕ ช่วงต้นตาลก็มี
๔ ช่วงต้นตาลก็มี ๓ ช่วงต้นตาลก็มี ๒ ช่วงต้นตาลก็มี ช่วงต้นตาลเดียว
ก็มี เหลืออยู่เพียง ๗ ช่วงคน ๖ ช่วงคน ๕ ช่วงคน ๔ ช่วงคน ๓ ช่วงคน
๒ ช่วงคน ช่วงคนเดียว ช่วงครึ่งคน เพียงเอว เพียงเข่า เพียงแค่
ข้อเท้า ภิภุทั้งหลาย น้ำในมหาสมุทรยังเหลืออยู่ เพียงในรอยเท้า
โคไณที่นั่นๆ เปรียบเหมือนในฤดูแล้ง เมื่อฝนเมล็ดใหญ่ๆ ตกลงมา
น้ำเหลืออยู่ในรอยเท้าโคไณที่นั่นๆ ฉะนั้น เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕
ปรากฏ น้ำในมหาสมุทรแม้เพียงข้อนิ้วก็ไม่มี ฉันทันใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่า
ชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควร
หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์
ดวงที่ ๖ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๖ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่
นี้ และขุนเขาสิเนรุ ย่อมมีกลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ภิภุทั้งหลาย นาย
ช่างหม้อเผาหม้อที่เขาบันดีแล้ว ย่อมมีกลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ฉันทันใด

ภิกษุทั้งหลาย เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๖ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุ ย่อมมีกลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ฉะนั้น

สังขารทั้งหลายก็ฉะนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุ เกิดไฟลุกโชน มีแสงเพลิงเป็นอันเดียวกัน เมื่อแผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ เปลวไฟถูกลมพัดขึ้นไปจนถึงพรหมโลก เมื่อขุนเขาสิเนรุถูกไฟเผาไหม้ กำลังพินาศ ถูกกองเพลิงใหญ่เผาทั่วตลอดแล้ว ยอดเขาแม้ขนาด ๑๐๐ โยชน์ ๒๐๐ โยชน์ ๓๐๐ โยชน์ ๔๐๐ โยชน์ ๕๐๐ โยชน์ ย่อมพังทลาย เมื่อแผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ ขี้เถ้าและเขม่าย่อมไม่ปรากฏ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเนยใสหรือน้ำมันถูกไฟเผาผลาญอยู่ ขี้เถ้าและเขม่าย่อมไม่ปรากฏ ฉะนั้น เมื่อแผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ ขี้เถ้าและเขม่า ก็ย่อมไม่ปรากฏ ฉะนั้น

สังขารทั้งหลายก็ฉะนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

ในข้อนั้น ใครเล่า ชื่อว่าเป็นผู้รู้ ใครเล่า ชื่อว่าเป็นผู้เชื่อว่า

“แผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุถูกไฟเผาผลาญ พินาศ ไม่เหลืออยู่” นอกจากอริยสาวกผู้มีบัพทอันเห็นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว ครูชื้อสุนตตะ เป็นเจ้าลัทธิผู้ปราศจากความกำหนดในกามทั้งหลาย มีสาวกหลายร้อยคน ได้แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความเป็นผู้เกิดร่วมกับเทวดาชั้นพรหมโลก และเมื่อครูชื้อสุนตตะแสดงธรรมเพื่อความเป็นผู้เกิดร่วมกับเทวดาชั้นพรหมโลก เหล่าสาวกผู้รู้ชัดคำสอนอย่างดียิ่ง หลังจากตายแล้ว ได้ไปเกิดในสุคติพรหมโลก ส่วนเหล่าสาวกผู้ไม่รู้ชัดคำสอนอย่างดียิ่ง หลังจากตายแล้ว บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นปรนิมมิตตสวรรค์ บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นนิมมานรดี บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นดุสิต บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นยามา บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นดาวดึงส์ บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นจาตุมหาราช บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับขัตติยมหาศาล บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับพราหมณมหาศาล บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับคหบดีมหาศาล

ครั้งนั้นแล ครูชื้อสุนตตะได้มีความคิดอย่างนี้ว่า “การที่เรามคฺติในสัมปรายภพเสมอเหมือนกับเหล่าสาวก ไม่สมควรเลย ทางที่ดีเราควรเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้น”

ต่อจากนั้น ครูชื้อสุนตตะได้เจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี แล้วไม่มาสู่โลกนี้ตลอด ๗ สังวัฏฏกับและวิวัฏฏกับ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกเสื่อม ครูชื้อสุนตตะเข้าถึงพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกเจริญ ครูชื้อสุนตตะเข้าถึงพรหมวิมานอันว่างเปล่า

ภิกษุทั้งหลาย ในพรหมวิมานนั้น ครูสุเนตตะเป็นพรหม เป็นมหาพรหม เป็นผู้ครอบงำ ไม่ใช่ถูกใครๆ ครอบงำ เป็นผู้เห็นแน่นอน มีอำนาจ ครูสุเนตตะได้เป็นท้าวสักกะ ผู้เป็นจอมเทพถึง ๓๖ ครั้ง ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา มีมหาสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทที่ถึงความมั่นคง ประกอบด้วยรัตนะ ๗ ประการ ตั้งหลายร้อยครั้ง ครูสุเนตตะเคยมีบุตรมากกว่าพันคน ล้วนแต่เป็นคนกล้าหาญชาญชัย ย้ายข้าศึกได้ ครูสุเนตตะนั้นปกครองแผ่นดินนี้อันมีมหาสมุทรเป็นขอบเขตโดยธรรม โดยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศัสตรา

ภิกษุทั้งหลาย ครูสุเนตตะนั้นเป็นผู้มีอายุยืนนานอย่างนี้ เป็นผู้ดำรงอยู่ได้นานอย่างนี้ แต่ก็ไม่พ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เราจึงกล่าวว่า ไม่หลุดพ้นจากทุกข์

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรม ๔ ประการ

ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยศีล
๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ
๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา
๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ

ภิกษุทั้งหลาย เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยศีล เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ เราถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติสิ้นไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก

พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสดา ได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

พระโคดมผู้มียศตรัสธรรมเหล่านี้ คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติอันยอดเยี่ยม
ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรม
แก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อความรู้ยิ่ง
พระศาสดาผู้มีพระจักขุ ทรงทำที่สุดแห่งทุกข์ ปรินิพพานแล้ว

สัตตสุริยสูตรที่ ๒ จบ

พระสูตรนี้กล่าวด้วยเรื่องดวงอาทิตย์ ๗ ดวง แท้ที่จริง ที่จะเน้นจริงๆ ไม่ได้เน้นเรื่องดวงอาทิตย์ แต่เน้นเรื่องสังขารทั้งหลายเป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเตือนนาย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

พระพุทธองค์ทรงยกสังขารที่ใหญ่ที่สุด คือจักรวาลเรานี้มาแสดงให้เห็นความไม่แน่นอน ไม่นอน จักรวาลนี้เป็นอย่างไร มีขุนเขาสิเนรุยาว ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ๑ โยชน์ ๑๖ กิโลเมตร กว้าง ๘๔,๐๐๐ โยชน์ หยั่งลงในมหาสมุทร ๘๔,๐๐๐ โยชน์ สูงจากมหาสมุทรไป ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ใหญ่ขนาดนี้ละ เป็นภูเขาประจำจักรวาล เดี่ยวสักหน่อย มันจะสลายไปเหมือนกัน ไม่เห็นแม้แต่ฝุ่นใหญ่ๆ อย่างนี้ ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่น พวกท่านจะเหลือฝุ่นบ้างไหม ขนาดใหญ่ๆ อย่างนี้ ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่นเลยนะ มันเป็นอย่างนี้

พระพุทธองค์ทรงเล่าเป็นเรื่องเป็นฉากมาว่า ถ้าดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ขึ้นมาแล้วจะเป็นอย่างไรบ้าง ตอนที่เราเจอดวงอาทิตย์แค่ดวงเดียว ในระบบ

จักรวาล ดาวฤกษ์ที่มีแสงในตัวเอง เป็นดวงอาทิตย์มีเยอะ โลกของเราก็เป็นหนึ่งในจักรวาล ที่นี้ ดวงอาทิตย์มันมีหลายดวง มีเยอะเยอะไปหมด ซึ่งวงโคจรจะไม่เหมือนกัน จะมีบางเวลาที่วงโคจรมาชนกันพอดี มาจ๊ะเอ๋กัน เวลา มันมาจ๊ะเอ๋กัน เราก็จะเห็นดวงอาทิตย์ ๒ ดวง

ตอนนี้เราทั้งหลายเห็นดวงอาทิตย์อยู่ดวงเดียว ก็จะมีบางช่วงบางเวลา ที่วงโคจรของดวงอาทิตย์ดวงอื่น มันโคจรมาถึงโลกเราพอดี ซึ่งเราไม่รู้จะอยู่ดูหรือเปล่า คงไม่ได้อยู่ดูละมั้ง แคดวงเดียวก็จะแยอยู่แล้ว ลึนห้อยแล้ว เมื่อมีดวงอาทิตย์ดวงที่สอง สภาพอากาศ สิ่งแวดล้อมอะไรต่างๆ ก็เปลี่ยนไป

วงโคจรของดวงดาวก็มีวงโคจรของมันไป พวกเราก็โคจรเกิดตายเป็นวงกลมไปเรื่อย หมุนวนไป พวกสังขารทั้งหลายโดยธรรมชาติก็เป็นอย่างนี้ อยู่แล้ว โลกก็โคจรหมุนวนไป พวกดวงดาวอื่นๆ จนกระทั่งดวงอาทิตย์ก็หมุนของมันไปเรื่อยๆอย่างนี้แหละ เป็นธรรมชาติของสังขาร สังขารทั้งหลายมันมีดับไปเป็นธรรมดา โลกนี้ถึงเวลาที่จะดับแตกสลายไปเป็นธรรมดา ขนาดโลกนี้มันแตกเป็นธรรมดา พวกที่ยังมีวิชาบังตา มีต้นหาผูกไว้ ไม่อาจจะดับสนิทได้ ยังต้องวนเวียนอยู่ คิดดูขนาดโลกมันแตกแล้ว คนผู้มีวิชาบังตา มีต้นหาผูกไว้ ยังเวียนอยู่เลย ขนาดโลกนี้มันเล็กลงเวียนแล้วนะ เวลาผ่านไปยาวนานมันแตกใช้ใหม่ พอมันแตก ก็เล็กลงเวียนแล้ว ส่วนพวกที่มีวิชาบังตา มีต้นหาผูกไว้เป็นไฉน ยังไม่หยุดวนเวียนเลย **ดวงอาทิตย์แตกไปหลายดวงแล้ว ตัวเองยังวนเวียนอยู่เลย** พวกเราก็กวนเวียนมาจนถึงตอนนี้แหละ ว่าไปแล้ว โลกก็ทำลายไปหลายครั้งแล้ว พวกเรายังไม่หยุดวนเวียนเลยนะ เราอยู่นานกว่ามันอีก

เมื่อดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ปรากฏ แม่น้ำในสายต่างๆ ที่เป็นแม่น้ำน้อยก็เหือดแห้ง ดวงอาทิตย์ดวงที่ ๑ อุดหนุนก็มีประมาณนี้ ๓๐ กว่าๆ นี้นะ หน้า

ร้อน ตอนนี้อุดหนุนมี ๔๐ ก็มีคนลึนห้อยตายเป็นแถวแล้วนะ ที่นี้ ดวงที่ ๒ โผล่ขึ้น ไม่รู้ร้อนเท่าไร ดวงที่ ๒ อาจจะร้อนน้อยกว่าดวงนี้ ก็บวกอุดหนุนเข้ามา นะ ถ้าโผล่มา ๒ ดวง พวกท่านก็เตรียมคว้นขึ้นก็แล้วกันนะ วันไหนตื่นขึ้นมา อ้าว...ดวงอาทิตย์มา ๒ ดวง เตรียมคว้นขึ้นก็แล้วกัน ท่านบอกว่า แม่น้ำน้อย หนองน้ำทุกแห่ง ระบาย เหือดแห้ง ไม่มีน้ำ น้ำจืดก็หายไป

เวลาผ่านไปยาวนานอีก ดวงที่ ๓ ปรากฏ ดวงอาทิตย์มันมีอยู่แล้ว ถึงคิวของมัน วงโคจรของมันมาเจอโลก พอดวงที่ ๓ มาปรากฏ ตอนนี้แม่น้ำคงคา ยมุนา อจิรวดี สรรภู มหิ พระองค์กล่าวถึงเฉพาะในอินเดีย แม่น้ำสายใหญ่ๆ ในประเทศอื่นก็เหมือนกัน แม่น้ำเหล่านั้นก็เหือดแห้ง ถ้าดวงที่ ๒ เฉพาะแม่น้ำสายเล็กๆ แห่งไป ดวงที่ ๓ แม่น้ำสายใหญ่ๆ เหือดแห้ง

พอดวงที่ ๔ แหล่งน้ำใหญ่ๆ สถานที่ที่เป็นรวมของน้ำทั้งหมด แหล่งน้ำใหญ่ ท่านทั้งหลายท่านอาจเคยได้ยินชื่อบ่อยๆ เหมือนรู้จักดี แต่ไม่เคยเห็นเลย เช่น สระโหนดาด เคยได้ยิน เหมือนกับรู้จัก เคยเห็นไหม ไม่เคยเห็นเลย สระฉัททันต์อย่างนี้ เคยได้ยินไหม มีสระหลายๆ สระ พวกนี้เป็นที่รวมของน้ำ

ในจักรวาลมันมีอะไรที่เราไม่รู้มากมายมหาศาล แต่ทั้งหมดทั้งหมด ถ้าว่าโดยสรุปแล้ว สังขารทั้งปวงมันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน แปรปรวนไปเหมือนกันว่าไปแล้ว ก็ควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย จำเป็นต้องไปหาค้นคว้าเพิ่มเติมใหม่ ไม่จำเป็นเลย พวกเราตอนนี้ มีแต่จะค้นหาเพิ่ม หาความรู้ที่นั่นความรู้ที่นี่ เพิ่มเติมเรื่อยๆ แทนที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด

ต่อไปเมื่อดวงที่ ๕ ปรากฏขึ้น น้ำในมหาสมุทรตอนนี้ก็เริ่มเหือดแห้งแล้ว เหือดแห้งไปเรื่อย จนกระทั่งเหลือแค่ข้อเท้า เหลือแค่เหมือนน้ำในรอยโคลเท่านั้น

พอดวงที่ ๖ ปรากฏขึ้น ขุนเขาสีเนรูกี่มีดวงแล้ว เริ่มเป็นดวง พอดวงที่ ๗ ก็ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่น จักรวาลนี้หายไป อย่างนี้

นี่ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับดวงอาทิตย์ ๗ ดวง เมื่อดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ ปรากฏ จักรวาลนี้ก็แตกทำลายไป ภูเขาประจำจักรวาลนี้คือภูเขาสิเนรุ ก็โดนเผาทำลายไป ภูเขาเป็นเครื่องบอกอยู่ในตัวว่ามันแข็งแรง แข็งแกร่งมาก ใหญ่มาก พอดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ มากี่สลายแล้ว ต้องพุดถึงดวงที่ ๘ โหมไม่ต้อง แตกไปก่อนแล้ว ดวงอาทิตย์มีเยอะกว่า ๗ ดวง มีเป็นร้อยๆ พันๆ นับไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าตรัสว่าจักรวาลนี้นับไม่ถ้วน นับไม่ได้ ดวงอาทิตย์มันก็นับไม่ได้เหมือนกัน แต่โลกและจักรวาลของเราแค่ดวงอาทิตย์ ๗ ดวงก็พังหมดแล้ว ไม่เหลือแล้ว เคยเห็นภูเขาสิเนรุบ้างไหม ไม่เคยเห็นเลย มนุษย์ต่างดาวก็ไม่เคยเห็น ความจริงมีมนุษย์ต่างดาวด้วย ใครเคยเห็นบ้าง เตี่ยผมจะบอกที่ให้ ไปดูได้ มีลูกหลานเขาอยู่ ลูกหลานมนุษย์ต่างดาว มนุษย์เราเรียกว่าชาวชมพูทวีป จะมีมนุษย์กลุ่มอื่นๆ ที่หน้าตาไม่เหมือนเรา บางพวกหน้าตาเหมือนไข่ บางพวกก็หน้าตาเหมือนพระจันทร์เสี้ยว ถ้าใครไม่เคยเห็นก็ต้องไปดูหนังของคุณสปีลเบิร์ก เคยดูไหม เขามีมนุษย์ต่างดาว มี ET ด้วย เขาเคยเห็นหรือเปล่านั้นไม่รู้

จักรวาลอื่นก็ยังมีอีก มีสิ่งมีชีวิตอีก ถ้าพูดเฉพาะในจักรวาลนี้ เฉพาะส่วนที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน พวกเราเป็นชาวชมพูทวีป มนุษย์อื่นๆ มีปุพพวิเทหทวีป อุตตรกुरुทวีป อมรโคยานทวีป อีก ๓ ทวีป อันนี้ก็มนุษย์ต่างทวีป อยู่จักรวาลเดียวกัน หรือเราว่ามนุษย์ต่างดาวนั้นแหละ เคยเห็นบ้างไหม พวกเราอยู่ในชมพูทวีป ชมพูทวีปเป็นทวีปที่ขึ้นๆ ลงๆ มากที่สุด ก็เลวเยอะกว่าเขา ดีก็ดีกว่าเขา พระพุทธเจ้าเลยมาตรัสรู้ที่นั่น ส่วนอีก ๓

ทวีปที่เป็นพวกมนุษย์นั้น เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจค่อนข้างสูง มีความสุขมากกว่าพวกเรา มีอายุกำหนดแน่นอน มีศีล ๕ ครบกันทุกคน มีคุณธรรมอะไรต่างๆ เหมือนๆ กัน แต่เขาไม่ได้เป็นอริยเจ้า โดยธรรมชาติ เขามีความสุข มีศีล โดยธรรมชาติ และอายุของเขาจะไม่ขึ้นๆ ลงๆ จะมีอายุเท่าเทียมกันหมด ที่มีเรื่องมาเล่ากัน อุตตรกुरुทวีปมีต้นกล้วยพุกฤษ์ ยอยากจะได้ก็ไปสอยเอาอะไรพวกนี้ คือทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีความยากจน อยากไปไหน อย่าไปเลย มันไม่รู้ธรรมะเหมือนกันนี่แหละ

ทีนี้ มีเรื่องเล่าเอาไว้ในคัมภีร์ มียุคหนึ่ง พระเจ้าจักรพรรดิไปเกิดที่ อุตตรกुरुทวีป พระเจ้าจักรพรรดิองค์นี้ ยอยากจะไปเที่ยวที่อื่นๆ ว่าเป็นอย่างไร ส่งจักรแก้วมา ตัวเองก็พาลูกน้องตามมาด้วย อยู่อุตตรกुरुทวีป พุดง่าย ๆ พวกมนุษย์ต่างดาว พวกต่างทวีปเขามา พวกชมพูทวีปก็ยอมแพ้ เขาก็ตั้งรกรากอยู่ พอดั่งรกรากอยู่ที่นั่นนานหน่อย เขาก็เบื่อ ก็เลยขึ้นไปบนสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช ทำวจาตุมหาราชก็ยอมแพ้ ให้ครองเมือง เขาก็เบื่อ ก็ไปบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทำวสัถกษัตริย์ยอมแพ้ ให้ครองเมืองด้วยกันคนละครึ่ง แต่ท้ายที่สุดก็ตาย มาตายที่เมืองมนุษย์ นี่เป็นประวัติของพระโพธิสัตว์ในยุคหนึ่ง เคยเกิดที่อุตตรกुरुทวีป มาชมพูทวีป แล้วก็ตั้งรกรากอยู่ในชมพูทวีป มีลูกมีหลานกัน แคว้นนั้นเรียกว่าแคว้นกुरु เป็นที่แสดงมหาสติปัญญาฐานสูตร

พุดอย่างนี้ ไม่ใช่ให้ท่านอยากไปเห็นมนุษย์ต่างดาวอะไรที่ไหนหรอก ก็เพื่อจะบอกว่า **ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ตายหมด** พระพุทธองค์ทรงสรุปบอกว่า *“ในข้อนั้น ใครเล่า ชื่อว่าผู้รู้ ใครเล่าเป็นผู้เชื่อว่า แผ่นดินนี้และขุนเขา สีเนรุถูกไฟเผาผลาญ พิณาศ ไม่เหลืออยู่ นอกจากอริยสาวก ผู้มีบารมี เห็นแล้ว”*



ใครจะเชื่อเรื่องนี้ นอกจากอริยสาวกผู้มีบัพพัตต์เห็นแล้ว คืออริยสาวกผู้เป็นโสดาบันขึ้นไป ท่านเชื่อเรื่องนี้ พระอริยสาวกผู้เป็นโสดาบัน รู้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มันมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา เลิกสงสัยแล้ว ทิวสาภจักรวาล อะไรต่างๆ ถึงจะไม่เห็นด้วยตา แต่ก็รู้ด้วยปัญญาแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา สิ่งไหนเกิดเมื่อมีเหตุ สิ่งนั้นก็ดับไปเมื่อหมดเหตุ

ตกลงเราจะเอาอันไหนค้ำอันไหน บางคนอยากจะทำคำฟ้า จะเอาฟ้าค้ำฟ้าก็ไม่อยู่ให้ค้ำแล้ว อะไรก็พังหมด จะไปขอให้ใครเป็นพยาน ผู้เป็นพยานให้เราตายไปด้วย คิดดูก็แล้วกัน คนที่รู้อย่างนี้ก็เป็นผู้ที่ถึงธรรมะ มีบัพพัตต์เห็นแล้ว อริยสาวกผู้มีบัพพัตต์เห็นแล้ว คือพระโสดาบัน มีนิพพานอันเห็นแล้ว ยังไม่ถึงนิพพาน เห็นนิพพาน เห็นกับถึง ไม่เหมือนกัน คนที่ถึงคือพระอรหันต์ ผู้ที่เห็นเป็นโสดาบันขึ้นไป มองเห็นนิพพาน แต่ยังไม่ถึง เห็นธรรมะ แต่ยังไม่ถึงธรรมะ ในขั้นต้น เป็นพระโสดาบัน ละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก ยังไม่ถึง แต่เห็นแล้ว เข้าใจแล้ว รู้เรื่องแล้ว

พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องในอดีตที่เคยมีมา มีครุคนหนึ่งชื่อว่าสุเนตตะ คนนี้ทำยที่สุดแล้วก็จะไปเป็นมหาพรหม ที่เรียกกันว่า เป็นผู้สร้างโลก ผู้มีอำนาจ ผู้ยิ่งใหญ่ ครุคนนี้ว่าไปแล้ว ก็ยิ่งใหญ่เหมือนกัน สอนลูกศิษย์มากมาย ทำยที่สุดก็ไปเป็นพรหมชั้นอาภัสสรฯ เมื่อโลกนี้แตกทำลายไป อาภัสสรพรหมไม่ทำลาย ถึงดวงอาทิตย์จะมา ๗ ดวง โลกแตกทำลาย พรหมชั้นต้นๆ แตกทำลาย อาภัสสรพรหมไม่แตก เขาก็อยู่ที่นั่นแหละ เวลาผ่านไปยาวนาน เมื่อโลกเจริญขึ้น มีการก่อตัวด้วยกลุ่มก๊าซอะไรต่างๆ ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ มีธาตุ ๔ ประชุมรวมกัน มีความสมบูรณ์ เขาก็ไปอยู่พรหมวิมานที่ว่างเปล่า เพราะไม่มีคนอยู่ คนตายไปหมดแล้ว ไปเกิดที่

จักรวาลอื่นกัน ยังไม่มาเกิด มาเกิดก่อนคนอื่นทั้งหมด ในเมื่อมาเกิดก่อน ก็เลยเป็นบิดาของทุกชีวิตในจักรวาล ที่เรียกว่า พระเจ้า ผู้สร้าง ผู้เนรมิต หรือว่ามหาพรหม อะไรพวกนี้ ก็กล่าวถึงท่านนี้ ท่านนี้เที่ยงใหม่ ท่านนี้ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน พอดีเกิดก่อนชาวบ้านเขา เกิดตอนที่ไม่มีใครอยู่

พอเวลาผ่านไป มหาพรหมเกิดความคิดว่า เอ...เราอยู่พรหมโลกนี้ อยู่คนเดียวมันก็เหงา ถ้ามีเพื่อนก็ดี พรหมก็เหงาเป็นเหมือนกัน คงออกจากสมาธิมา ก็เลยรู้สึกเปล่าเปลี่ยวบ้าง ทีนี้ หลังจากมนุษย์โลกนี้เจริญขึ้น มีอะไรๆ อย่างที่เราเห็น มีมนุษย์มาเกิด พวกที่เบื่อกามคุณก็ออกบวช เป็นบรรพชิต ทำสมาธิ ได้มานระดับต่างๆ แล้วไปเกิดเป็นพรหม พอไปเกิดเป็นพรหม ก็เห็นว่า มีท้าวมหาพรหมอยู่ก่อนแล้วองค์หนึ่ง ท้าวมหาพรหมก็บอกว่า ข้าพเจ้าคิดว่า ต้องการให้พวกท่านมา พวกท่านก็เลยมา พวกพรหมที่เกิดทีหลัง อานุกาพด้อยกว่าก็เลยยอม ถือว่ามหาพรหมนี้เป็นลูกพี่ใหญ่ เป็นผู้สร้าง ท่านมหาพรหมเป็นผู้คิดอยากให้เรา มา เราจึงได้เกิดมา ท่านเป็นผู้สร้าง ผู้มีอำนาจบันดาล

เรื่องนี้ ก็เลยเป็นความเชื่อเรื่องมหาพรหม ผู้เป็นใหญ่ ผู้มีอำนาจ เสกสรรบันดาลเรื่องนั้นเรื่องนี้มาให้ ซึ่งความจริงเป็นพรหมชั้นอาภัสสรฯ เมื่อโลกเจริญขึ้น มีจักรวาลรอบใหม่ มาเกิดคนแรก มาเกิดในวิมานพรหมที่ว่างเปล่า

ที่พูดๆ นี้ไม่ได้ให้เข้าใจอะไรมากรอก ให้เข้าใจว่า สังขารทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง แม้ขนาดสิ่งใหญ่ที่สุดยังแตกทำลายเป็นธรรมดา แล้วพวกเราเป็นไงบ้าง ก็เหมือนกัน

นี้แหละ สักหน่อยก็จะเป็นผุยผงไป ไม่เหลือกระทั่งธุลี ขุนเขาสิเนรุว่าใหญ่ๆ พอดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ มาเท่านั้นแหละ ก็ไม่เหลือแม้กระทั่งผุยผง

การที่เรารู้จักมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่ว่า เออ...สังขารมันก็เป็นอย่างนี้ แม้เป็นสังขารภายนอก แล้วน้อมกลับเข้ามาที่ตัวเอง จะเกิดสติสัมปชัญญะ นึกถึงความตาย นึกถึงจุดจบของชีวิตในภพนี้ การแตกหรือการขาดกันของชีวิตินทรีย์ที่เนื่องกันภพหนึ่งก็คือมรณะ จะได้เป็นคนไม่ประมาท เร่งทำสิ่งที่ควรทำ

ในช่วงเช้าวันนี้ พุดแต่เรื่องใหญ่ๆ โดๆ มา โดยรวมสรุปแล้ว ทำยที่สุดมันก็จะแตกทำลายหมด เหมือนกับพวกเรา **อาจคิดว่าเราใหญ่โตมาจากไหนก็แล้วแต่เกิด แต่ทำยที่สุดจุดจบมันก็คือตาย** มรณะนั่นเอง ทำอะไรใหญ่โตมามากมายทั้งชีวิต ทำยที่สุด ก็หมดกัน ว่างไปแล้ว พวกเราเล็กกว่าเรื่องที่พุดมา ที่พุดมามีแต่เรื่องใหญ่ๆ โดๆ ทั้งนั้น พุดจนกระทั่งถึงจักรวาลเขาสิเนรุ ทวิปไนน์ ทวิปนี ทำยที่สุดก็ไม่เหลือ แม่น้ำในมหาสมุทรที่ว่าเยอะๆ ทำยที่สุดก็แห้ง อย่างเขากลัวกันนะ น้ำแข็งขั้วโลกละลาย น้ำจะท่วมอย่างโน้นอย่างนี้ ถึงจะใหญ่ขนาดนี้ น้ำเยอะขนาดนี้ ก็ยังมีวันเหือดแห้ง ท่านก็สามารถจำเอาไปพุดได้ ถ้าเขาพุดว่า น้ำมันเยอะอย่างโน้นอย่างนี้ เราบอกละ เดี๋ยวมันก็มีวันแห้ง แห่งเมื่อไร ดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕ ขึ้น พุดเลย อ้าวทำไมเรารู้ เราเป็นศิษย์มีอาจารย์ แต่เราจะไม่ได้อยู่ดูเท่านั้นแหละ

สำหรับท่านผู้มีบิณฑอนเห็นแล้ว ท่านรู้ชัดทุกเรื่อง ใครพุดอะไร ท่านก็เห็นชัดว่าไม่เที่ยง ไม่น่า ไม่นอน ควรเบื่อหน่าย คลายกำหนด ส่วนพวกเรานี้ พอได้ยินเขาพุดเป็นไง ปอดแตก จะอยู่ตรงไหนดี น้ำจะท่วม มันทวนเวียนอยู่

ยังไม่ได้เป็นอริยสาวกผู้มีบิณฑเห็นแล้ว ก็เป็นทำนองนี้แหละ ฉะนั้น เราท่านทั้งหลายเมื่อได้ฟังเรื่องนี้ ก็สรุปได้ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม ควรเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ควรหลุดพ้น

เวลาละ บรรยายพอเป็นเรื่องสำหรับเอาไว้ระลึกนึกถึง หน้าทีของท่านทั้งหลาย คือ ฝึกให้มีสติ ความตายหรือมรณะ เป็นที่ระลึกอีกอันหนึ่ง ที่จะทำให้มีสติ มีปัญญา และยังได้สังเวคะ ความสังเวช เป็นเครื่องกระตุ้นจิตใจอีก

โอกาสต่อไป ให้ท่านทั้งหลายไปฝึกปฏิบัติ ใให้มีสติ เดินให้มีสติ นีซ่าย นีซาว นีซ่าย นีซาว กายมันเดิน กายเดินรู้ว่ากายเดิน จิตนี้แหละเป็นคนรู้ ถ้ายังไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ให้รู้สึกกายมันเดิน มันคิด มันนึกไป ให้รู้ว่าคิดและปล่อยไป กลับมาที่การเดิน อยู่กับปัจจุบัน เวลาที่มีสตินี้จิตจะมากอยู่กับตัว รู้อยู่กับตัว รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้เดิน ยืน นั่ง นอน หรือว่ากระทำอย่างนั้นอย่างนี้ นีคือรู้อย่างมีสติ จิตโคจรอยู่ที่ตัว เมื่อใดหลงคิดนึกเพลินไปกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันนั้นขาดสติ ให้แยกแยะให้เป็น พอจับเป็นแล้ว เราจะฝึกให้มีสติเพิ่มขึ้น เมื่อมีสติแล้ว อย่าลืมนึกถึงความตายไว้บ้าง เจริญบ่อยๆ เอาไว้ใช้กระตุ้นเตือนตนเองเวลาที่เพลินไปกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ มีตัวช่วยบ้าง บางทีเราไม่มีตัวช่วย ไม่เคยเจริญเอาไว้ พอไปเพลินกับเขา ก็ยาวเลย กว่าจะนึกถึงความตายได้ทีหนึ่ง

บางคนต้องรอดผมขาวขึ้นแล้วค่อยนึก บางคนผมขาวแล้วยังนึกไม่ออกอีกนะ ลำบากเลยอย่างนี้ ฉะนั้น อย่าลืมนึกเจริญเอาไว้ อย่าลืมนึกถึงความตายนึกถึงความไม่แน่นอนไม่นอนของสังขาร ระลึกถึงว่า เราจะต้องตายแน่ ทุกอย่างจะต้องแตกทำลายแน่ เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติขึ้นมาในจิต เหมือนเรามี

เงิน เวลาที่มีธุระจำเป็น มีเงินก็ได้ใช้ ทีนี้ ถ้าเรามีมรณสติอยู่ในใจเอาไว้ พอเจอเหตุการณ์ เจอเรื่องนั้นเรื่องนี้จะได้ใช้ จะได้ไม่ประมาท

การบรรยายในเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ไม่รู้ที่มาและที่ไป

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนบ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชินะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมในชื่อคอร์สว่า “มรณสดีในพระไตรปิฎก” ตอนนี้นำผ่านไป ๑ วันแล้ว เมื่อบานนี้ก็เริ่มเวลาประมาณนี้แหละ เริ่มตอนบ่ายโมงกว่าๆ มาคอร์สมรณสดีแล้ว ท่านทั้งหลายที่มีชีวิตผ่านมา ๑ วันแล้ว คงใกล้ตายเข้าไปอีก ๒๔ ชั่วโมงแล้ว ใกล้ตายเข้าไป ๑ วัน การที่ไปคิดว่า เอ...เราจะมีชีวิตอยู่เพียง ๑ วัน ๑ คืน นี่ยังประมาทอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการเจริญมรณสดีอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะ พระองค์สรรเสริญภิกษุ ๒ รูป ที่เจริญมรณสดีด้วยคิดว่า เรานี้จะมีชีวิตอยู่เพียงแค่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นีรูปร่างหนึ่ง อีกรูปร่างหนึ่งคิดว่า เราจะมีชีวิตอยู่เพียงแค่เวลาฉันอาหาร ๑ คำ อย่างนี้นะ ไม่รู้ท่านทั้งหลายเจริญออกหรือเปล่า อันนี้ก็ต้องไปหัดเอา นะครับ

เมื่อเข้านี้ได้พูดถึงสิ่งที่ใหญ่ๆ หรือสิ่งที่ดูเหมือนมันคง ความจริง มันไม่มันคง มันก็สูญสลายไปเหมือนกับภูเขา เผ่าพันธุ์มนุษย์ แม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรินิพพานไป และแม้สิ่งทีในตอนนี้ยังเห็นๆ กันอยู่ มันก็มีความสูญสิ้นหรือว่าสลายไปในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน แม่น้ำน้อย แม่น้ำสายใหญ่ๆ แหล่งเก็บน้ำ ที่เราอาจจะมองไม่เห็น เช่น สระอโนดาต สระฉัททันต์ อย่างนี้เป็นต้น บางคนเคยได้ยินแต่ชื่อ บางคนเคยเห็นในวัด เขาวาดรูปไว้ มหาสมุทรจนกระทั่งภูเขาสิเนรุ ซึ่งเป็นภูเขาประจำจักรวาลนี้ สักวันหนึ่งก็จะถูกทำลายไป

เหมือนกับชีวิตของเราท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ที่นี่ ก็จะมีสักวันหนึ่งที่หายไปเลยวันนี้ดิเนะ ตื่นเช้าขึ้นมาอย่างพากันโผล่มา แต่สักหน่อยก็จะหายไป พอถึงวันที่ ๑๓ ตอนเย็น ปิดคอร์ส ท่านก็หายไปจากนี้ วันดีคืนดียังโผล่มาได้นะ แต่ต่อไปถ้าชีวิตนทริย์มันขาดออกจากกันแล้ว ท่านไม่โผล่มาแล้วนะ ส่วนจะโผล่มาร่างไหน ได้รูปร่างหน้าตาแบบไหน ก็อีกเรื่องหนึ่ง ไม่ตายจริงนะ ตายแล้วเกิดใหม่

ในตอนกลางวัน จะพูดตัวอย่างการเจริญมรณสดีให้ฟัง เรื่องหญิงสาวคนหนึ่ง เป็นลูกสาวช่างทูก อายุ ๑๖ ปี เจริญมรณสดีเป็นเวลา ๓ ปี ตอนหลังก็ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน ตายแล้วไปเกิดที่สวรรค์ชั้นดุสิต ท่านทั้งหลายลองฟังดู แล้วเอาไปพิจารณา ไปหัดไปฝึก เรื่องมีมาในอรรถกถาธรรมบท เป็นเรื่องประกอบคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ มีเรื่องว่า

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในเจดีย์ชื่อว่าอัคคาพาละ ทรงปรารภธิดาของช่างทูกคนหนึ่ง ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า *“อนธภูโต อโยโลโก”* เป็นต้น

ความพิสดารว่า วันหนึ่งพวกชาวเมืองอาฬวี เมื่อพระศาสดาเสด็จถึงเมืองอาฬวีแล้ว ได้ทูลนิมนต์ถวายทานแล้ว พระศาสดาเมื่อจะทำอนุโมทนาในเวลาเสร็จภัตกิจ จึงตรัสว่า *“ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสดีอย่างนี้ว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง ก็มรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดไม่เจริญแล้ว ในกาลที่สุด ชนทั้งหลายนั้นย่อมถึงความสะดุ้ง ร้องอย่างขลาดกลัวอยู่ท่ามกลาง เหมือนบุรุษเห็นอสรพิษแล้วกลัว ฉะนั้น*

ส่วนมรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดเจริญแล้ว ชนเหล่านั้นย่อมไม่สะดุ้งในกาลเป็นที่สุด ดูบุรุษเห็นอสรพิษแต่ไกลเทียว แล้วก็เอาท่อนไม้เขี่ยทิ้งไปยืนอยู่ ฉะนั้น เพราะฉะนั้น มรณสดีอันท่านทั้งหลายพึงเจริญ”

พวกชนที่เหลือฟังธรรมเทศนานั้นแล้ว ได้เป็นผู้ชวนขวายนในกิจของตนอย่างเดียว ส่วนธิดาของนายช่างหูก อายุ ๑๖ ปี คนหนึ่งคิดว่า “โอ ธรรมดาถ้อยคำของพระพุทธเจ้าทั้งหลายน่าอัศจรรย์ เราเจริญมรณสดีจึงสมควร” ดังนี้แล้ว ก็เจริญมรณสดีอย่างเดียวตลอดทั้งกลางวันกลางคืน

ฝ่ายพระศาสดาเสด็จออกจากเมืองอาฬวีแล้ว ก็ได้เสด็จไปพระเชตวัน นางกุมาริกานั้นก็เจริญมรณสดีสิ้น ๓ ปีทีเดียว ต่อมาวันหนึ่ง พระศาสดาทรงตรวจดูโลกในเวลาใกล้รุ่งทรงเห็นนางกุมาริกานั้นเข้าไปในข่ายคือพระญาณของพระองค์ ทรงใคร่ครวญว่า “เหตุอะไรหนอ จักมี” ทรงทราบว่าเป็นนางกุมาริกานี้เจริญมรณสดีแล้วสิ้น ๓ ปี ตั้งแต่วันที่ฟังธรรมเทศนาของเรา บัดนี้ เราไปในที่นั้นแล้วถามปัญหา ๔ ข้อแก่นางกุมาริกานี้ เมื่อนางแก้ปัญหาอยู่ จักให้สาธุการในฐานะ ๔ แล้วภาสิตคาถานี้ ในเวลาจบคาถา นางกุมาริกานั้นจักตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล เพราะอาศัยนางกุมาริกานั้น เทศนาจักมีประโยชน์แก่มหาชน” ดังนี้แล้ว มีภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปเป็นบริวาร ได้เสด็จออกจากพระเชตวัน ไปสู่อัคคาฬวิหารโดยลำดับ

ชาวเมืองอาฬวีทราบข่าวว่า “พระศาสดาเสด็จมาแล้ว” จึงไปสู่วิหาร ทูลนิมนต์แล้ว แม้นางกุมาริกานั้นทราบการเสด็จมาของพระ

ศาสดา มีใจยินดีว่า “ข่าวว่า พระมหาโคดมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบิดา ผู้เป็นใหญ่ เป็นอาจารย์ ผู้มีพระพักตร์ดังพระจันทร์เพ็ญของเราเสด็จมาแล้ว” จึงคิดว่า “พระศาสดาผู้มีวรรณะดังทองคำ อันเราเคยเห็น ในที่สุด ๓ ปีแต่บัดนี้ บัดนี้ เราจักได้เห็นพระสรริระซึ่งมีวรรณะดังทองคำ และฟังธรรมเป็นโอวาทซึ่งมีโอชะอันไพเราะของพระศาสดานั้น”

ฝ่ายบิดาของนาง เมื่อจะไปสู่วิหาร ได้สั่งไว้ว่า “แม่ ผ่าสาฎก ซึ่งเป็นของผู้อื่น เรายกขึ้นไว้กำลังทอ ผ่านนั้นประมาณตีบหนึ่ง ยังไม่สำเร็จ เราจะให้ผ่านนั้นเสร็จในวันนี้ เจ้ากรอด้ายหลอดแล้ว พึงนำมาให้เราโดยเร็ว” นางกุมาริกานั้นคิดว่า “เราใคร่จะฟังธรรมของพระศาสดา ก็บิดาสั่งเราไว้อย่างนี้ เราจะฟังธรรมของพระศาสดาหรือจะกรอด้ายแล้วนำไปให้แก่บิดา” ครั้งนั้น นางกุมาริกานั้นได้มีความปริวิตกอย่างนี้ว่า “เมื่อเราไม่นำด้ายหลอดไปให้บิดาพึงโดยเราบ้าง พึงดีเราบ้าง เพราะฉะนั้น เรากรอด้ายให้แก่ท่านแล้ว จึงจักฟังธรรมในภายหลัง” ดังนี้ จึงนั่งกรอด้ายอยู่บดั่ง

แม้พวกชาวเมืองอาฬวีอังกาสพระศาสดาแล้ว ได้รับบาตร ยืนอยู่เพื่อต้องการอนุโมทนา พระศาสดาประทับนั่ง ด้วยทรงดำริว่า “เราอาศัยกุสธิดาใดมาแล้วสิ้นทาง ๓๐ โยชน์ กุสธิดานั้นไม่มีโอกาสแม้ในวันนี้ เมื่อกุสธิดานั้นได้โอกาส เราจักทำอนุโมทนา” ก็ใครๆ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก ย่อมไม่อาจเพื่อจะทูลอะไรๆ กับพระศาสดาผู้ทรงนั่งอย่างนั้นได้ แม้นางกุมาริกานั้น กรอด้ายแล้วใส่ในกระเช้าเดินไปสู่อัสนิกของบิดา ถึงที่สุดของบริษัทแล้ว ก็ได้เดินแลดูพระศาสดาไป

แม้พระศาสดาก็ทรงชะงัด ทอดพระเนตรนางกุมาริกานั้น ถึงนางกุมาริกานั้นก็ได้ทราบว่พระศาสดาทอดพระเนตรเหมือนกันว่า “พระศาสดาประทับนั่งอยู่ในท่ามกลางบริษัทเห็นปานนี้ ทอดพระเนตรเราอยู่ ย่อมหวังการมาสู่สำนักของเรา” นางวางกระเช้าด้าย แล้วไปยังสำนักของพระศาสดา

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระศาสดาจึงทอดพระเนตรนางกุมาริกานั้น

แก้วา ได้ยินว่ พระองค์ได้ทรงปริวิตกอย่างนี้ว่า “นางกุมาริกานั้น เมื่อไปจากที่นี่ ทำกาลกิริยาอย่างปฤชฌแล้ว จักเป็นผู้มีคติไม่แน่นอน แต่มาสู่สำนักของเราแล้วไปอยู่ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว จักเป็นผู้มีคติแน่นอน เกิดในดุสิตวิมาน” นัยว่ ในวันนั้น ชื่อว่ ความพ้นจากความตายไม่มีแก่นางกุมาริกานั้น

นางกุมาริกานั้นเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ด้วยเครื่องหมายอันพระศาสดาทอดพระเนตรแล้วนั้นแล เข้าไปสู่ระหว่างแห่งรัศมีมีวรัณะ ๖ ถวายบังคมแล้ว ได้ยินอยู่ ณ ที่ควรข้างหนึ่ง ในขณะที่นางกุมาริกานั้นถวายบังคมพระศาสดา ผู้ประทับนั่งนิ่งในท่ามกลางบริษัทเห็นปานนั้นแล้ว ยืนอยู่นั้นแล

พระศาสดาตรัสกะนางว่ “กุมาริกา เธอมาจากไหน”

กุมาริกาตอบว่ “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่ “เธอจักไปที่ไหน”

กุมาริกาตอบว่ “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่ “เธอไม่ทราบหรือ”

กุมาริกาตอบว่ “ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่ “เธอทราบหรือ”

กุมาริกาตอบว่ “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามปัญหา ๔ ข้อกับนางกุมาริกานั้น ด้วยประการฉะนี้ มหาชนโพนทะนาว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงดู ธิดาของช่างหูกนี้พูดคำอันตนปรารถนาแล้วๆ กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่ เธอมาจากไหน ธิดาของช่างหูกนี้ควรพูดว่ จากเรือนของช่างหูก เมื่อตรัสว่ เธอจะไปไหน ก็ควรกล่าวว่ ไปโรงของช่างหูก มิใช่หรือ”

พระศาสดาทรงกระทำมหาชนให้เจียบเสียงแล้ว ตรัสถามว่ “กุมาริกา เธอ นั้น เมื่อเรากล่าวว่ มาจากไหน เพราะเหตุไร จึงตอบว่ ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่ “พระเจ้าข้า พระองค์ย่อมทราบความที่หม่อมฉันมาจากเรือนช่างหูก แต่พระองค์เมื่อตรัสถามว่ เธอมาจากไหน ย่อมตรัสถามว่ เธอมาจากที่ไหน จึงมาเกิดในที่นี้ แต่หม่อมฉันย่อมไม่ทราบว่ ก็เรามาแล้วจากไหน จึงเกิดในที่นี้”

ลำดับนั้นพระศาสดาประทานสาธุการเป็นครั้งแรกแก่นางกุมาริกานั้นว่ “ดีละ ดีละ กุมาริกา ปัญหาอันเรากล่าวแล้วนั้นแลอันเธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสถามแม้อต่อไปว่ “เธอ อันเรากล่าวว่ เธอจะไปที่ไหน เพราะเหตุใด จึงตอบว่ ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่ “พระเจ้าข้า พระองค์ทรงทราบหม่อมฉันผู้ถือกระเช้าด้ายเดินไปยังโรงของช่างหูก พระองค์ย่อมตรัสถามว่ ก็เธอไปจาก

โลกนี้แล้ว จักเกิดในที่ไหน ก็หม่อมฉันจืดจากโลกนี้แล้ว ย่อมไม่
ทราบว่าจะไปเกิดในที่ไหน”

ลำดับนั้น พระศาสดาประทานสาธุการแก่นางเป็นครั้งที่ ๒ ว่า
“ปัญหาอันเรากล่าวแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสถามแม่ข้อต่อ
ไปว่า “เมื่อเป็นเช่นนั้น เธออันเรากล่าวว่า ไม่ทราบหรือ เพราะเหตุไร
จึงกล่าวว่ ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า หม่อมฉันย่อม
ทราบภาวะคือความตายของหม่อมฉันเท่านั้น เหตุนี้ จึงกราบทูล
อย่างนั้น”

ลำดับนั้นพระศาสดาประทานสาธุการแก่นางเป็นครั้งที่ ๓ ว่า
“ปัญหาอันเรากล่าวแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสถามแม่ข้อต่อ
ไปว่า “เมื่อเป็นเช่นนั้น เธออันเรากล่าวว่า เธอย่อมทราบหรือ เพราะ
เหตุไร จึงพูดว่า ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า หม่อมฉันย่อมทราบ
แต่ภาวะคือความตายของหม่อมฉันเท่านั้น พระเจ้าข้า แต่ย่อมไม่
ทราบว่า “จักตายในเวลากลางคืน กลางวันหรือเวลาเช้าเป็นต้น ใน
กาลชื้อโน้น เพราะเหตุนี้จึงพูดอย่างนั้น”

ลำดับนั้น พระศาสดาประทานสาธุการเป็นครั้งที่ ๔ แก่นางว่า
“ปัญหาอันเรากล่าวแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสเตือนบริษัท
ว่า “พวกท่านย่อมไม่ทราบถ้อยคำชื่อมีประมาณเท่านี้ที่กุมาริกานี้
กล่าวแล้ว ย่อมโพนทะนาอย่างเดียวเท่านั้น เพราะจักขุคือปัญญา
ของชนเหล่าใดไม่มี ชนเหล่านั้นเป็นดุจคนบอดทีเดียว จักขุคือ
ปัญญาของชนเหล่าใดมีอยู่ ชนเหล่านั้นนั้นแล เป็นผู้มึจักขุ” ดังนี้
แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

อนธภูโต อโย โลโก ตนุกตต วิปสฺสตี

สกุณโต ชาลมุตโตว อโปไป สคคาย คจจตี

สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนคนตาบอด ในโลกนี้ น้อยคนนัก
จะเห็นแจ้ง

น้อยคนนักจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ายมิ
จำนวนน้อย ฉะนั้น

ในเวลาจบเทศนา นางกุมาริกานั้นดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล
เทศนาได้มีประโยชน์แก่มหาชน แม้นางกุมาริกานั้นได้ถือกระเช้า
ด้ายหลอดไปยังสำนักของบิดาแล้ว แม้บิดานั้น นั่งหลับแล้ว เมื่อ
นางไม่กำหนดแล้ว น้อมกระเช้าด้ายเข้าไปอยู่ กระเช้าด้ายหลอด
กระทบที่สุดพิม แล้วทำเสียงให้ตกไป บิดานั้นตื่นขึ้น จุดที่สุดพิมไป
ด้วยนิมิตที่ตนจับแล้วนั่นเอง ที่สุดพิมไปประหารนางกุมาริกานั้นที่
อก นางทำกาละในที่นั่งนั้นเอง บังเกิดแล้วในภพดุสิต

ลำดับนั้น บิดาของนางเมื่อแลดูนาง ได้เห็นนางมีสิริระทั้งสิ้น
เปื้อนด้วยโลหิตลุ่มลงแล้ว ลำดับนั้น ความโศกใหญ่บังเกิดขึ้นแก่
บิดานั้น เขาร้องไห้อยู่ ด้วยคิดว่า “ผู้อื่นจักไม่สามารถเพื่อยังความ
โศกของเราให้ดับได้” จึงไปสู่สำนักของพระศาสดา กราบทูล
เนื้อความนั้นแล้ว กราบทูลว่า “พระเจ้าข้า ขอพระองค์ทรงยังความ
โศกของข้าพระองค์ให้ดับเถิด”

พระศาสดาทรงปลอบเขาแล้วตรัสว่า “ท่านอย่าโศกเลย
เพราะว่า น้ำตาของท่านอันไหลออกแล้ว ในกาลเป็นที่ตายแห่งธิดา
ของท่านด้วยอาการอย่างนั้นนั้นแล ในสงสารมิตที่สุด ที่ใครๆ ไม่รู้

แล้ว เป็นของยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔” ดังนี้แล้ว จึงตรัสสอน
อนมัตตคคสูตร เขามีความโศกเบาบาง ทูลขอบรรพชากับพระศาสดา
ได้อุปสมบทแล้ว ต่อกาลไม่นานบรรลุพระอรหันต์ ดังนี้แล

เรื่องธิดาของนายช่างหูก จบ

เป็นไง ฟังแล้วรู้เรื่องมัย นีแหละ อานิสงส์ของการเจริญมรณสติสำหรับ
ธิดาของช่างหูกคนหนึ่งที่มีอายุ ๑๖ ปี ซึ่งในคราวหนึ่ง พระศาสดาเสด็จไปที่
เมืองอาฬวี ชาวเมืองก็คงเหมือนกับพวกเราทั่วไป คือถวายทาน หลังจาก
ถวายทานเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าก็อนุโมทนา แสดงธรรมเทศนาเกี่ยวกับ
มรณสติ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า **ชีวิตของเรา
เราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราฟังตายแน่แท้ ชีวิตของเรามี
ความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง** ก็มรณะอันชน
ทั้งหลายเหล่าใด ไม่เจริญแล้วในกาลที่สุด ชนเหล่านั้นย่อมถึงความสะดุ้ง
ร้องอย่างขลาดกลัวอยู่ ทำกาละ เหมือนบุรุษเห็นอสรพิษแล้วกลัว ฉะนั้น
ส่วนมรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดเจริญแล้ว ชนเหล่านั้นย่อมไม่สะดุ้งในกาล
ที่สุด ดูบุรุษเห็นอสรพิษแต่ไกลเทียว แล้วก็เอาท่อนไม้เขี่ยทิ้งไปยืนอยู่ฉะนั้น
เพราะฉะนั้น มรณสติ อันท่านทั้งหลายฟังเจริญ

พระองค์ตรัสสอนวิธีการเจริญมรณสติ แล้วบอกว่า ถ้าไม่เจริญอันนี้เอาไว้
พอเวลาใกล้จะตายเป็นไง มันหวาด สะดุ้ง กลัวสูญเสียนั่น กลัวสูญเสียนั้น
เหมือนกับคนเจอู แล้วก็ร้องเพราะกลัว อย่างนั้นนะ ถ้าคนไหนที่เจริญมรณสติ
เอาไว้ จะไม่หวาดสะดุ้ง อันนี้พูดแค่สติเองนะ ไม่ได้พูดถึงขั้นปัญญาสิกขิง
อะไร ถ้าทำเป็นนี้ก็ช่วยตัวเองได้ เวลาจะตายก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ไม่สะดุ้ง

เพราะมองเห็นอยู่แล้วว่า **จะต้องถึงวันนี้อย่างแน่นอน จะต้องถึงความ
พลัดพราก จะต้องสูญเสยทุกสิ่งทุกอย่าง เวลาตายก็เอาอะไรไปด้วยไม่ได้**
เจริญอยู่เสมออย่างนี้ มีสติอย่างนี้เสมอ เวลาจะตายก็ยอมไม่สะดุ้ง
เพราะฉะนั้น มรณสติเป็นสิ่งที่พึงเจริญ

เมื่อพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว คนโดยทั่วไปฟังก็ สาธุ...เหมือนพวกเรา
ทั่วไป สาธุ...ก็ได้บุญแล้วไซ่มัย ไปทำกิจของตนไป เลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ทำมา
หากินอะไรก็ทำไป นางกุลธิดาคนหนึ่ง ไม่คิดอย่างคนทั่วไป ในสมัยพุทธกาลก็
เป็นอย่างนั้นะ ฟังธรรมกันนี้ มาฟังด้วยกันหลายคน เป็นร้อย เป็นพัน พอฟัง
จบ พวกประชาชนเหล่านั้นสาธุการแล้วก็กลับบ้าน ไม่ค่อยได้นึกถึงธรรมะนัก
แต่จะมีบางคนเกิดความคิดขึ้นมา โอ้อ...พระศาสดาตรัสธรรมเทศนาเพื่อออก
จากทุกข์ พ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย การที่เราอยู่ในฆราวาส นี่มันคับแคบ
เป็นที่มาของธูลี เอาละ...เราจะบวช คิดอย่างนี้ก็มีน้อยคน คนฟังธรรมมีเป็น
จำนวนมาก แต่คนที่ปฏิบัติตามนี้น้อย คือเขาฟังเอาบุญ ออกจากห้องไป
สิ้นบุญแล้ว ใจมันหลงไปเป็นบาป แต่เขานึกว่าเขาได้บุญเยอะนะ มันก็ได้
เฉพาะตอนเข้าใจธรรมะนั้นแหละ ตอนจิตเป็นกุศล

ลูกสาวของนายช่างหูกคนหนึ่ง อายุ ๑๖ ปี คิดว่า **โอ...ธรรมด่าถ้อยคำ
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย นำอัศจรรย์** เราเจริญมรณสติจึงสมควร ก็
เจริญมรณสติอย่างเดียวตลอดทั้งกลางวันกลางคืน นางเจริญแบบนี้ ไม่ลืมตัว
ไม่มัวแต่เพลินคิด เพลินนึก พิจารณาว่า เออ...ชีวิตเราจะต้องตายเป็น
ธรรมดาณะ คิดดูเจริญอยู่ตั้ง ๓ ปีแน่ะ การมีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับกรรมฐาน
ถ้าทำถูกต้อง จิตจะถูกชำระ จิตเป็นสมาธิ สมาธิเหมือนกับหินลับมีด ถ้าลับ
มีดดี จิตสะอาด ไม่มีนิวรณ์ ควรต่อการใช้งาน เมื่อไปฟังธรรมะ โอกาส
บรรลุก็เป็นไปได้มาก เป็นไปได้สูง โดยส่วนใหญ่พวกเราฟังธรรมะกันเยอะ

แต่จิตนี้มันไม่พร้อม มาปฏิบัติก็พอรู้อะไรเป็นอะไร พอออกไปข้างนอกก็กิเลสท่วมเหมือนเดิม มันไม่มีเครื่องอยู่ ไม่มีกรรมฐานประจำตัวไว้ ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมนำสติไปฝึกให้มีสติ แล้วก็ดูอยู่ในภายในใจนี้

หลังจากสิ้น ๓ ปีแล้ว นางทำกรรมฐาน มีสติ ทำความเพียรอยู่เสมอ อินทริย์ พละ ก็มีขึ้น ตามหลักของโพธิปักขิยธรรม เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ คือให้มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ทำความเพียรต่อเนื่อง ตามหลักสัมมัปปธาน ๔ จะได้สมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ คุณธรรมฝ่ายดีก็จะมีขึ้น เป็นอินทริย์ ๕ พละ ๕ ต่อไปก็จะเป็นผู้ที่เหมาะสำหรับการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงตรวจดูสัตว์โลกในตอนรุ่งเช้า **คนที่มิอินทริย์ก็จะปรากฏในข่ายพระญาณ** อินทริย์อ่อนบ้าง อินทริย์แก่กล้าบ้าง นางนี้ก็ปรากฏในข่ายพระญาณ

พระพุทธองค์ทรงใคร่ครวญดู ทราบเรื่องแล้ว ก็เสด็จไป ชาวเมืองก็ต้อนรับ นางกุมาริกานี้ได้ทราบข่าวพระศาสดาเสด็จมาแล้ว ก็จะไปเฝ้า แต่งานค้างของพ่อยังมีอยู่ นางต้องไปทำหลอดด้ายให้พ่อ ก็เลยคิดว่า ทำอันนี้ก่อนเดียวเสร็จค่อยไปฟังธรรม ก็ไปโรงหูกก่อน เสร็จแล้วก็เอาหลอดได้ไปส่งบิดา

มหาชนถวายภัตตาหารแก่พระศาสดาเสร็จเรียบร้อย นั่งรอฟังธรรมอยู่ คือหลังจากพระศาสดาทรงฉันเสร็จ ก็จะมีการอนุโมทนา แล้วก็ส่งพวกคนที่มานั้นกลับบ้านว่า ท่านทั้งหลายจงทราบเวลาอันสมควรเถิด อะไรอย่างนี้ในคราวนี้ไม่เป็นเช่นนั้นเลย คือว่า พระองค์ทรงทำภักตตกิจเสร็จ ล้างบาตรแล้ว ไม่ทรงแสดงธรรม ไม่อนุโมทนา ชาวบ้านก็นั่งอยู่อย่างนั้น พระศาสดาก็รอนางคนนี้อยู่ นางก็เดินมา คนอื่นนั่งหมด นางเดินมาอยู่ท้ายบริษัท ยืนอยู่

คนเดียว นอกนั้นเขานั่งหมด พระศาสดาก็นั่ง คนอื่นก็นั่ง นางยืน เดินเข้ามา แล้วก็ยืนไหว้

มีคำถามแทรกขึ้นมาในเรื่องว่า ทำไมพระศาสดาต้องรอนางคนนี้ด้วย ตอบว่า เพราะพระองค์รู้ว่า ถ้าปล่อยไปโดยไม่ได้ฟังธรรม นางเดินผ่านไปส่งด้ายก่อน นางจะตาย **ตายอย่างปุถุชน คติมันไม่แน่นอน** อาจจะไปเกิดที่ไหนก็ได้ ไปตกอบายก็ได้ หรือไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ก็ยังไม่แน่นอน พอหมดอายุก็มีโอกาสตกไปอบายได้อีก ทั้งๆ ที่นางก็ทำกรรมฐานมาเยอะ ถ้าได้ฟังธรรมจะสามารถบรรลุได้ ถ้าไม่ได้ฟังจะเสียหายมาก

นางเข้ามา ตอบปัญหา ๔ ข้อ ฟังคาถาแล้วบรรลุเป็นพระโสดาบัน ตายแล้ว ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต ท่านทั้งหลายอยากเจอมีชัยคนนี้ ก็ต้องไปหาบนสวรรค์ชั้นดุสิต งามๆ เอานะ นางกุมาริกาที่เป็นลูกสาวช่างหูก อยู่ไหนคะ มีหลายท่านที่ไปเกิดอยู่ที่นั่น จำได้มีมีใครบ้าง ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ัมมิกอุบาสก ท่านนี้เลือกไปสวรรค์ชั้นไหนก็ได้ ถามลูกว่าควรไปสวรรค์ชั้นไหน ลูกบอกว่า ชั้นดุสิต ท่านก็เลยตกลงไปเกิดที่นั่น เทวดาชั้นดุสิตอายุยืนกว่ามนุษย์เราเยอะ ตอนนี้นำไปแค่ประมาณ ๒,๖๐๐ ปี ท่านเหล่านั้นก็ยังมีชีวิตอยู่ สำหรับท่านผ่านไปไม่กี่วันเอง ส่วนพวกเรานี้ตายมาหลายเที่ยวแล้ว

หลังจากเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้ว พระองค์ตรัสถามคำถาม ๔ คำถามและก็ได้ตอบ ในคำถามและคำตอบนี้มีว่า

ถามว่า เธอมาจากไหน

ตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า

ถามว่า เธอจะไปไหน

ตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า



ถามว่า เธอไม่ทราบหรือ
ตอบว่า ทราบ พระเจ้าข้า
ถามว่า เธอทราบหรือ
ตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า

นางตอบว่า **ไม่ทราบ ๓ คำถาม** ตอบว่า **ทราบ ๑ คำถาม** ชาวเมืองพอฟังคำตอบ ก็ว่า โห...ทำไมกล่าวย่างนี้ พุดตามใจตัวเองไปเรื่อย พระศาสดารู้จิต แล้วพระองค์ก็ถามให้เหมาะ พระศาสดาทรงถามว่า ทำไมเธอถึงตอบอย่างนี้ๆ นางก็ให้เหตุผลมา

คำถามที่ ๑ **ถามว่า เธอมาจากไหน** ตอบว่า **ไม่ทราบ** เพราะไม่ทราบว่ามาจากไหนจึงมาเกิดเป็นมนุษย์ ก่อนจะมาเป็นมนุษย์นี้ มาจากไหน มาจากอบาย มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต หรือสวรรค์ชั้นอะไร ไม่ทราบว่ามาจากไหน ท่านทั้งหลายทราบที่มาของตัวเองมั๊ย ไม่ทราบเหมือนกัน ไม่ทราบว่าตายจากไหนแล้วจึงมาเกิดเป็นลูกสาวช่างหูก **ไม่รู้ว่าพ่อแม่ในชาติก่อนเป็นใคร** สิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรา ก็ไม่มีตัวตน เป็นไปตามกระแสเหตุปัจจัย เป็นกระแสชั้น ๕ ที่เกิดดับสืบเนื่องไปเรื่อยๆ ขาดกันตอนตาย มาเริ่มใหม่ในชาตินี้ แล้วก็ขาดอีก แล้วก็เริ่มใหม่ ขาดแล้วเริ่มใหม่ๆ ยาวนานมาก

คำถามที่ ๒ **ถามว่า เธอจะไปไหน** ตอบว่า **ไม่ทราบ** ตายแล้วจะไปไหน นางไม่รู้เหมือนกัน ไม่ทราบว่าตายจากนี้ จะไปเกิดในภพภูมิไหน เกิดเป็นอะไร ไม่อาจจะรู้ได้ ท่านทั้งหลายจะไปไหน อ้าว...ตอบไปสิ จะไปนิพพาน

คำถามที่ ๓ **ถามว่า เธอไม่ทราบหรือ** ตอบว่า **ทราบ** หมายความว่า **รู้ว่าจะต้องตายแน่** เพราะเจริญมรณสติอยู่เสมอ **รู้ว่ามิวันหนึ่งที่ชีวิตในชาตินี้ สิ้นสุดลง จะต้องตายแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง**

คำถามที่ ๔ ถามว่า เธอทราบหรือ ตอบว่า ไม่ทราบ ทั้งๆ ที่รู้ว่าตัวเองจะต้องตายแน่ แต่ก็ไม่ทราบว่าตายวันไหน ตายอย่างไร ความตายมันไม่มีนิตบอกร จะตายตอนไหน ตายกลางคืนหรือกลางวัน เวลาไหน บอกไม่ได้ บางคนเกิดกลางวันแต่ตายกลางคืน บางคนเกิดกลางคืนแต่ตายกลางวัน บางคนเกิดกลางวันตายกลางคืน บางคนเกิดกลางวันตายกลางวัน ไม่รู้เหมือนกัน อาจจะตายวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ ตายภายใน ๗ วันนี่แหละ แต่ไม่รู้วันไหน ตายภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี่แหละ แต่ไม่รู้ชั่วโมงไหน ตายภายใน ๖๐ นาทีนี่แหละ แต่ไม่รู้นาทีไหน

ท่านกล่าวว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตาย ๕ อย่าง ที่ไม่มีเครื่องหมายบอก

๑. **ชีวิต** จะอยู่นานเท่าไร ไม่มีเครื่องหมายบอกว่าจะตายตอนไหน จะมีชีวิตถึงเมื่อไร บางคนก็ตายตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ บางคนแค่เป็นชิ้นเนื้อก็ตายแล้ว บางคนมีห้วมีเขมมีขากก็ตาย บางคนคลอดมาค่อยตาย บางคน ๑ ปีตาย บางคน ๒ ปีตาย บางคน ๑๐ ปีตาย บางคน ๒๐ ปีตาย บางคน ๓๐ ปีตาย บางคน ๔๐ ปีตาย บางคน ๕๐ ปีตาย บางคน ๖๐ ปีตาย บางคน ๑๐๐ ปีตาย ถ้าเกิน ๑๐๐ ปีตาย ต้องบอกว่าสมควรตายแล้วครับ เพราะท่านบอกว่า คนยุคนี้มีอายุประมาณ ๑๐๐ ปี หรือเกินได้บ้างก็นิดหน่อย

๒. **พยาธิ** ไม่รู้ว่าตายด้วยโรคอะไร ท่านจะตายด้วยโรคอะไร บอกได้มัย บางคนป่วยเป็นมะเร็ง แต่ไม่ได้ตายด้วยมะเร็งนะ ตายเพราะหายใจไม่ออก หมาบ้ากัดตาย งูพิษกัดตาย ตายเพราะอาหารเป็นพิษ ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ล้มตรงนั้นล้มตรงนี้ตาย ตายเพราะโรคโน้นโรคนี่ บอกไม่ได้นะ ไม่มีนิตบอกรจะตายด้วยโรคอะไร

๓. **กาล** จะตายเวลาไหน บางคนนั่งอยู่อย่างนี้ หงายหลังตายไปเลยนะ

มันบอกไม่ได้นะ ตายเวลาเช้า เวลากลางวัน เวลาเย็น ตายก็โมงมันบอกไม่ได้ เห็นหน้ากันอยู่ดีๆ แป๊บเดียว มาดูอีกทีตายแล้ว ท่านทั้งหลายมองหน้าผมแล้ว มีเครื่องหมายบอกมัยว่าผมจะตายอายุเท่าไร ไม่มีเครื่องหมายบอก

๔. **สถานที่ตาย** เกิดในบ้านแล้วจะได้ตายในบ้านมัย บางคนเกิดในบ้านไปตายในโรงพยาบาล เกิดในโรงพยาบาลมาตายที่บ้าน เกิดบนบกไปตายในน้ำก็ยังมีนะ บางคนไปตายในอากาศโน้น เกิดหมู่บ้านนี้ไปตายหมู่บ้านโน้น ไม่มีเครื่องหมายบอก บ้านของท่านอยู่กรุงเทพฯ อาจจะมาตายแถวๆ นี้ก็ได้นะ ตายแถวโคราช บางคนเกิดประเทศนี้ ไปตายอยู่ต่างประเทศก็ยังมี สถานที่ตาย สถานที่ที่สร้างไว้บอกไม่ได้ ไม่มีเครื่องหมายบอก

๕. **คติ** ที่ไปในเบื้องหน้า ไม่มีบอกได้ว่าคนนี้จะไปไหน เราเดินอยู่ที่นี่ มีใครรู้อ่าง ใครตายแล้วจะไปไหน ขนาดตัวเองยังไม่รู้เรื่องเลย มีแต่อยากไปไม่รู้จะไปไหนหรือเปล่า ไม่ต้องพูดถึงคนอื่น ไม่มีเครื่องหมายบอกเลย

นางทูลตอบคำถามของพระพุทธเจ้า และให้เหตุผลแล้ว พระพุทธองค์ตรัสศาคาที่เกี่ยวกับปัญญาว่า

อนธภูโต อโย โลกิ ตนุเกตถ วิปัสสติ

สกุณโต ซาลมุตโตว อโป สคคาย คจจติ

สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนคนตาบอด ในโลกนี้น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง

น้อยคนนักจะไปสวรรค์เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ามีจำนวนน้อย ฉะนั้น

สัตว์โลกโดยทั่วไปเป็นคนตาบอด โลกตกอยู่ในความมืด น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง ในเมื่อความจริงเป็นเช่นนี้แล้ว ท่านทั้งหลายก็อย่าสงสัย โลกนี้เต็มไปด้วยความมืด นานๆ จะมีแสงสว่างส่องมาสักทีหนึ่ง โลกนี้เต็มไปด้วยคน

ไม่รู้เรื่อง ท่านก็อย่าไปสงสัยว่า ทำไมเขาจึงไม่รู้เรื่อง ทำไมเขาดีอันก
กรรมดาของโลกมันเป็นอย่างนี้แหละ

ท่านเป็นคนจำนวนน้อยหรือคนจำนวนมาก ถ้าอยากเป็นคนจำนวนน้อย
ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็ไปทำกรรมฐาน อย่าไปมีปัญหาอะไรกับโลก
อย่าไปมีปัญหากับคนมีดี ๆ เขา เดียวจะมีดีกว่าเดิม เราต้องเข้าใจประเด็นนี้
โลกนี้อยู่ด้วยความมืด **ความมืดจะอยู่คู่โลกตลอดไป** ส่วนความสว่างไม่ใช่
ของคู่โลกนะ **ความสว่างนานๆ มาทีหนึ่ง** พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มาทำให้โลก
สว่างอยู่พักหนึ่ง เดียวสักหน่อย แสงสว่างนี้ก็จะหายไป โลกก็จะตกอยู่ใน
ความมืดเหมือนเดิม ในเมื่อแสงสว่างยังพอมืออยู่ ท่านทั้งหลายก็ต้องมีความ
เพียรไปค้นหาเอาแสงสว่าง ถ้าฟังเข้าใจนี้ ก็จะได้ปัญญา เหมือนนางกุมาริกา
นี้ ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน บางคนอาจจะสงสัยว่า เอ๊ะ...ฟังสั้นๆ บรรลุแล้ว
หรือ ถ้าเห็นจริงๆ รู้แจ้งชัดตามคำสอนก็บรรลุได้

น้อยคนจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ายมีจำนวนน้อย ความจริง
ไม่ต้องพูดถึงเห็นแจ้ง แค่ไปสวรรค์นี่ก็มีจำนวนน้อยนัก เหมือนนกที่ถูกนาย
พรานเขาจับได้ ติดตามอยู่ ตัวที่หลุดไปมีจำนวนน้อย ส่วนตัวไม่หลุด
ติดตามอยู่ ถูกนายพรานเอาไปขายหรือเอาไปปิ้งกิน มีจำนวนมาก **สัตว์ที่
ตายแล้ว ไปเกิดในสุคติภูมิมีจำนวนน้อย ส่วนคนที่ตกอบายมีมากกว่า**

สำหรับชาวโลกผู้ได้เห็นพระพุทธเจ้ามีจำนวนน้อย ผู้ที่ได้ฟังธรรมก็มี
จำนวนน้อย **ในบรรดาคนฟังธรรม ผู้ที่ฟังแล้วทรงจำไว้ได้มีจำนวนน้อย**
ในบรรดาคนที่ทรงจำไว้ได้ ผู้ที่เอาไปพิจารณานำไปปฏิบัติก็มีจำนวนน้อย ใน
บรรดาผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ มีจำนวนน้อย ใน
บรรดาผู้มีความเพียรต่อเนื่อง ผู้ที่ได้บรรลุธรรมมีจำนวนน้อย

จบเทศนา นางกุมาริกานั้นบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน นางเอาหลอด
ด้ายไปส่งพ่อ พ่อมีงานค้างอยู่ ต้องรีบทำให้เสร็จวันนี้ พ่อนั่งหลับอยู่ พ่อได้
ยินเสียงก็ตกใจ สะดุ้ง ทำให้พื้มาแทงหน้าอกนางถึงแก่ความตาย ตายยาก
มัย ตายง่ายมาก ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต บิดาของนางก็เศร้าโศก ไปหา
พระพุทธเจ้า ฟังธรรมแล้วเลื่อมใส ออกบวช บรรลุเป็นพระอรหันต์

เป็นไง พอรู้เรื่องวิธีการปฏิบัติมรดกสติบ้างมั๊ย คงพอได้ตัวอย่างบ้างนะ
ครับ ที่สำคัญ คือต้องฝึกให้มีสติ **มีสติอยู่กับตัวเอง** มีสติรู้ลมหายใจเข้า มี
สติรู้ลมหายใจออก ตอนนี้กายนั่งอยู่ มีสติรู้ว่ากายนั่งอยู่ รู้สึกตัวไว้ ตอนนี้
กำลังเดินซ้ายขวา นี่ซ้าย นี่ขวา อย่ามัวแต่คิดนึกหลงเพลินไป ถ้าคิดไปให้รู้ว่า
เออ...มันคิดไปแล้ว กลับมารู้ตัว ตอนคิดนึกไป หลงวูบไปนั้นขาดสติ ตอนมา
รู้สึกอยู่ที่ตัว เรียกว่ามีสติ พอมีสติแล้ว นึกถึงความตาย ทำให้จัดตั้งมั่น เป็น
สมาธิ ทำให้หมคนิรวณ จิตสะอาด ผ่องใส นำมาเจริญวิปัสสนา

แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่เคยฝึกไว้ ก็เหมือนกับคนไม่มีคอ มีแต่หัว ไม่มีคอ หัวจะ
ได้ใช้มั๊ย หัวก็ไม่ได้ใช้ **สตินี้เป็นเหมือนคอ** ท่านทั้งหลายต้องรักษาคอเอาไว้ดีๆ
พวกเราทั้งหลายโดยทั่วไป ฟังธรรมก็พอรู้เรื่องบ้าง มีหัวเยอะพอสมควร แต่
มันไม่มีคอ มันตั้งคอไม่ได้ ฟังธรรมะก็เข้าใจอยู่ รู้อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควร
ทำ อะไรไม่ควรทำ แต่พอเดินออกไปข้างนอก หลงไป คอยกับคนโน้นคนนี้
กิเลสเข้ามา คอขาด พอคอขาดแล้วเป็นไง นึกธรรมะไม่ออก เขาเป็นเพื่อน
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ควรเมตตาต่อกัน คนอื่นก็รักชีวิตเหมือนเรา นึกออกมั๊ย
นึกไม่ออก ทั้งๆ ที่ก็พอรู้้อยู่ เมื่อไม่มีคอแล้ว มันก็นึกไม่ออก

ตัวสตินี้เป็นเหมือนที่ตั้ง เหมือนที่ยืน จึงเรียกว่า**ตั้งสติ** ท่านทั้งหลายก็
อย่าลืมฝึกตั้งสติ ทำให้สติมันตั้งขึ้น เมื่อโหระที่หลงไปแล้ว เรียกว่าล้มไป ก็ให้
ตั้งใหม่ ล้มไปแล้ว ก็ตั้งใหม่ ทำบ่อยๆ นี่คือการฝึก ต่อไปจะตั้งได้ง่ายขึ้น และเป็น

คนที่มึสติอยู่กับตัว ไม่ลืมหาย ไม่ลืมใจ เป็นคนไม่ใจลอย ภายอยู่ที่นี่ ใจก็จะให้อยู่ที่นี่ด้วย ถ้ามันไปก็อย่าไปนาน เอามันกลับมา กลับมาที่กาย กำมือเข้าแบมือออก รู้สึกตัว มันไปแล้ว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ รู้สึกตัว

ต่อไปจะตอบคำถามท่านที่เขียนถามมา

ถาม ขอความกรุณาอธิบายถึงการทำงานของขันธ ๕ ว่าในการที่จิตเกิดดับ ๑ ครั้ง ขันธทั้ง ๕ ตัว ช่วยกันทำงานอย่างไร พร้อมยกตัวอย่างประกอบด้วยค่ะ คือเดิมเข้าใจว่า ขณะนี้สัญญาทำงาน สังขารทำงาน หรือจิตไปรู้รูป เวทนาคิดว่าคนละขณะกันค่ะ แต่จริงๆ ในขณะที่จิตเกิดดับแต่ละครั้ง ขันธทั้ง ๕ เกิดพร้อมกัน ๕ ตัวเลย ใช่หรือไม่ค่ะ

ตอบ พวกเราเนี่ย อยู่ในภุมมีที่มีขันธ ๕ ขันธทั้ง ๕ ต้องเกิดประกอบรวมกัน ประชุมรวมกันอยู่เสมอ ที่ว่าแยกเป็นขันธทั้ง ๕ นี้ ไม่ใช่แยกเพื่อสลายมันทิ้ง แต่แยกเพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา จะได้เล็กลงเห็นผิดในสักกายะ คือความเห็นผิดว่ารูปร่างนาม ขันธ ๕ เป็นตัวตน ละสักกายทิฏฐิ แยกเพื่อเข้าใจภาพรวม ให้เห็นว่า อ้อ...มันเป็นการประชุมกันของหลายๆ สิ่ง รวมเป็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเราเนี่ย เราทั้งหลายมีความเข้าใจผิด เพราะไม่เคยแยก ไม่เคยพิจารณาดู เลยเข้าใจว่าเป็นตัวเราคนเดียวเลย นี่แขนเราเนะ นี่ความรู้สึกเราเนะ นี่เราคิดเนะ นี่ความคิดของเรา มันรวมเลย เราก็เลยต้องมาแยกแยกเพื่ออะไร เพื่อเข้าใจภาพรวมว่า อ้อ...ที่เรียกว่าตัวเราเนี่ย ก็คืออย่างนี้เอง

ขั้นต้นของการฝึก ต้องพยายามทำความเข้าใจกับตัว ให้แยกรูป แยกนาม แยกกาย แยกจิต ออกมา ภายเดินอยู่ จิตเป็นคนรู้ ตัวรู้สึกเป็นจิต ภายมันไม่รู้สึกอะไร ทำความรู้อะไร ก็จะแยกได้ ภายทำอย่างนี้ จิตเป็นคนรู้ ตัวรู้สึกเป็นอีกตัวหนึ่ง ภายไม่ได้รับรู้ ส่วนจิตเป็นตัวรู้สึก นี้ได้ ๒ ตัวแล้ว พอแยกไปอีก ก็ค่อยๆ หัดสังเกต จะเริ่มเห็นว่า เจ้ารู้สึกนี่มันรู้สึกหลายอย่าง มีรู้สึกแบบ เวทนาก็มี แบบสัญญาจำได้หมายรู้ก็มี แบบสังขารปรุงแต่ง เป็น ง่วงเหงาหาวนอน เป็นเบื่อ เป็นเซ็งก็มี รู้สึกทางตา รู้สึกทางหู แบบวิญญานก็มี แบบรับรู้ทางใจ เป็นมโนวิญญานก็มี เห็นบ่อยๆ เล็กเห็นผิดแล้ว ละสักกายทิฏฐิได้ ก็เป็นพระโสดาบัน เข้าใจเรื่องตัวเอง ตัวที่มันไม่มีตัวนี้แหละคือตัวเรา ท่านรู้จักตัวท่านหรือยัง ไอ้ตัวที่ไม่ใช่ตัวเราเนี่ยแหละ ไม่ใช่ตัวหนึ่งๆ ขันธทั้ง ๕ มันประชุมรวมกัน เกิดพร้อมกันก็มี เป็นเหตุเป็นปัจจัยหนุนกันไป ถึงเวลาก็แตกออกจากกัน เป็นกระแสสืบทอดกันไป ตอนนี้อยู่ที่หลายอย่างไม่แตกออกจากกัน มันเกิดแล้วดับ แล้วเกิดใหม่ ไม่แตกออกจากกัน ตอนตายมันแตกออกจากกัน นั่นเรียกว่ามรณะที่เราพูดถึง พอแตกออกจากกันชาตินี้ ก็มีการรวมกันใหม่ ชาติใหม่ ขันธ ๕ เกิดขึ้นมาใหม่ ได้อายุตนเองอันใหม่

ในภพภุมมีที่มีขันธ ๕ นี้ ขันธทั้ง ๕ มันไม่แยกกัน เรามาปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจมัน รูปมันทำงานของมันอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นอย่างนี้ มันอิงอาศัยกันและกัน รูปมีอายุมากกว่าจิต เกิดพร้อมกันก็มี ไม่พร้อมกันก็มี ส่วนจิต สภาวะด้านนามธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เกิดพร้อมกันดับพร้อม

กัน แต่มันไม่แยกกัน มันอิงอาศัย นามก็อาศัยเกิดที่รูป และรวม ประชุมกันอยู่

ปัญหาขั้นต้น เรียกว่า**นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่สามารถ แยกนามและรูปได้ ต่อมาเห็นความเป็นปัจจัยกันของรูปนาม มันอิง อาศัยกันและกัน เรียกว่า**ปัจจัยปริคคหญาณ** มีปัญญามากขึ้น เห็นว่ารูปนามทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า **สัมมสนญาณ** เหล่านี้เป็นญาณขั้นต้น สำหรับเป็นฐานของวิปัสสนา ขั้นสูงต่อไป

ถาม *ขอเรียนถามอาจารย์ค่ะ ศิลข้อ ๔ ที่ว่า เว้นจากการพูดเท็จนี้ รวมถึงพูดจาหยาบคาย พูดส่อเสียด และพูดเพื่อเจ้อด้วยหรือไม่*

ตอบ ศิลข้อ ๔ ไม่รวมนะ ศิล ๕ นี้เป็นพื้นฐานธรรมาของมนุษย์ที่อยู่ด้วยกัน ป้องกันการเบียดเบียน การมีเวร การผูกเวรต่อกันและกัน มีคำพูดอยู่เรื่องเดียวคือพูดโกหก ถ้าปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นมา เพื่อให้มีพื้นฐานพร้อมสำหรับการบรรลุธรรม ต้องรักษาทางวาจาเพิ่มขึ้น ต้องงดเว้นวจีทุจริต ๔ คือฝึกตามกุศลกรรมบถ ๑๐ และฝึกให้มีอริยมรรคมืองค์ ๘ ในอริยมรรคมืองค์ ๘ มี**ชุตศีล** คือ **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันตะ** **สัมมาอาชีวะ** **สัมมาวาจา**แยกเป็น ๔ ข้อ งดเว้นพูดโกหก งดเว้นพูดคำหยาบ งดเว้นพูดส่อเสียด งด เว้นพูดเพื่อเจ้อ ดังนั้น ถ้าพูดถึงศีล ๕ นี้มีข้อเดียวคือมุสาวาท พูดถึงในกรรมบถและอริยมรรค ด้านวาจามี ๔ ข้อ แต่อริยมรรค ละเอียดยกกว่า ในกรรมบถงดเว้นส่วนที่เป็นทุจริต ส่วนใน อริยมรรคงดเว้นทั้งหมด ให้หมดเจตนา ไม่มีแม้แต่ในความคิด

สรุปว่า ศิล ๕ มีเฉพาะพูดโกหก ทุจริตมีวจีทุจริต ๔ เฉพาะที่ รุนแรงเป็นทุจริต ถ้าเป็นอริยมรรค งดเว้นวจีทุจริตทั้ง ๔ โดย เด็ดขาด งดเว้นได้ทั้งหมดนี้ ต้องเป็นถึงอรหันต์ จึงงดเว้นจากคำ เพื่อเจ้อได้หมด ส่วนที่รุนแรงเป็นทุจริต พระโสดาบันละได้

ถาม *คนที่ชอบพูดเล่น สนุกสนาน จัดเป็นการพูดเพื่อเจ้อหรือไม่ และจะขัดต่อการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน หรือไม่*

ตอบ จัดเป็นพูดเพื่อเจ้อแต่อาจจะไม่ถึงกับทุจริต แต่ถ้าพูดเล่นในแง่ ที่สร้างเรื่องให้มันเป็นจริงเป็นจัง เอาคนนั้นมาแสดงเป็นคนนี้ คนนี้ มาแสดงเป็นคนนั้น ให้คนลุ่มหลงนะ ให้เกิดความรัก ให้เกิดความ เกลียด เป็นจริงเป็นจัง อันนี้เป็นเพื่อเจ้อที่เป็นทุจริต เพื่อเจ้อที่เป็น ทุจริตนี้ มีโอกาสส่งผลให้ไปบ้ายได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ โดยเฉพาะพวกเล่นละคร ถ้าพูดเล่นสนุกสนานเป็นครั้งๆ คราวๆ เขาเรียกอะไรนะ พวกอารมณ์ดีใจมัย มันเป็นพวกอารมณ์ดีหรือ พวกอารมณ์เสียกันแน่ ความจริงควรจะบอกว่า พวกอารมณ์เสีย มากกว่า พูดเพื่อเจ้อ มันเป็นของไม่ดี จัดเป็นเพื่อเจ้อเหมือนกัน แต่ ไม่ถึงกับทุจริต ตอนต้นขอให้ศีล ๕ งดเว้นจากการพูดโกหก ปฏิบัติธรรมถึงงดเว้นทุจริต เพื่อเจ้อชนิดรุนแรงต้องงดเว้น ถ้ายัง สนุกสนานอยู่บ้าง เพื่อเจ้อบ้าง อย่างนี้ก็ต้องค่อยๆ งดเว้นไป ตาม กำลังสติปัญญา แต่ก็ยังปฏิบัติธรรมได้ ไม่ขัดขวางอะไร

สำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อมรรคผลนิพพานนี้ **ดีหรือไม่ดีแค่ ไหนก็ปฏิบัติได้** ท่านไม่ห้ามทั้งนั้นแหละ **สิ่งที่เป็นอันตรายกัน มรรค ผล นิพพาน คืออันตรายิกธรรม ๕** เท่านั้นเอง คือ

๑. กรรม ได้แก่ อนันตริยกรรม ๕ ช่าพ่อ ช่าแม่ ช่าพระอรหันต์ ยังโลहितพระพุทเจ้าให้ห่อขึ้น ยังสงฆ์ให้แตกกัน อันนี้เป็นกรรมหนัก ห้ามการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. กิเลส ได้แก่ มิจฉาทิฎฐิที่รุนแรง ดิ่งมาก ไม่ยอมปล่อย ได้แก่ นัตถิกิฎฐิ เห็นผิดว่าไม่มี ทานที่ให้แล้วไม่มีผล เทวดาไม่มีชาติหน้าไม่มี แล้วยึดถือรุนแรง อภิรียทิฎฐิ เห็นผิดว่าไม่เป็นอันกระทำ ทำแล้วก็แล้วไป ไม่เป็นบาป ไม่เป็นบุญ เป็นสักแต่ว่าการกระทำเท่านั้น ไม่บังเกิดผลอะไร อเหตุกทิฎฐิ เห็นผิดว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย เพื่อความเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วของสัตว์ทั้งหลาย มันเป็นไปเอง ถ้ารุนแรง ไม่ยอมปล่อย นี่ก็ห้ามการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๓. วิบาก ได้แก่ ผลของกรรมอเหตุกะ ถ้าเกิดเป็นสัตว์ในอบายแล้ว ก็หมดสิทธิ์บรรลุ หรือว่าเกิดเป็นมนุษย์นี้แหละ แต่เป็นคนบ้า ใ้ บอด หนวก แล้วไม่มีโอกาสบรรลุ เพราะวิบากมันห้ามไว้

๔. อริยุปวาท ได้แก่ การว่าร้ายพระอริยเจ้า ไปว่าท่านดูหมิ่นท่าน ดูหมิ่นพระอริยะ หาว่าท่านไม่มีศีล ไม่มีคุณธรรม อย่างนี้ขวางการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๕. อาณาวิติกมมะ ได้แก่ การจงใจลวงลิกขาบทที่พระพุทเจ้าบัญญัติเอาไว้แล้ว รู้ทั้งรู้ว่าผิดก็ลวงไป ลวงแล้วก็รู้ว่าผิด แต่ไม่ยอมแสดงคืน ไม่ยอมทำคืน ไม่ยอมปลงอาบัติ ไม่ยอมอยู่กรรม อย่างนี้ปฏิบัติธรรมไม่เจริญก้าวหน้า ขวางการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ส่วนอันอื่นๆ ไม่ขวางนะ ท่านอาจจะเคยทำผิดมาบ้าง ยังมีกิเลสอยู่เพียบ ก็ไม่ขวาง แต่ต้องรู้จักสำรวมระวัง เพราะจะเจริญวิปัสสนาได้ ต้องอาศัยจิตมีสมาธิ จิตมีสมาธิจะต้องปลอดภัยไปรุ่งสบาย ไม่มีนิวรรณ์ ถ้ามีเรื่องวุ่นวายเยอะ เป็นสมาธิยากมัย มันยากโอกาสเป็นไปไดยาก ถึงแม้จะมีตัวอย่างในพระไตรปิฎก บางท่านเคยเป็นนายพราน เคยเป็นนายเพชรฆาต มาฟังธรรมแล้ว โอโห... ได้ดีไปเลย ส่วนพวกเราจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันก็ยากอยู่ ถ้าไปทำผิดๆ อยู่มาก ไม่สำรวมระวัง วุ่นวายอยู่ โอกาสจะเป็นสมาธิ มันก็ยาก จะมีสมาธิก็ต้องอาศัยศีล ต้องมีศีลอีกชั้นหนึ่ง จะมีศีลก็ต้องสำรวมระวัง มีสติสัมปชัญญะ

บรรยายในช่วงบ่ายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ะครับ จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ฝึกให้มีสติ ทำความรูด้ตัว ด้วยการยืน เดิน แล้วก็นั่ง จนกระทั่งถึง ๑๖.๓๐ น. อนุโมทนาทุกท่านครับ



ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่จีนะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

มาปฏิบัติธรรมคอร์สมรณสดี ไม่รู้ว่าท่านทั้งหลายไปถึงไหนกันแล้ว ใกล้ตายกันหรือยัง ตายแล้วจะไปไหนกัน ผมบรรยายไปเรื่อยๆ ตามชื่อคอร์ส เพราะตั้งชื่อไว้ว่ามรณสดีในพระไตรปิฎก เป็นคอร์สพิเศษ ผมมานั่งอ่านหนังสือให้ท่านทั้งหลายฟัง แต่ก็มีประโยชน์นะ คือเป็นเครื่องเตือนใจเราทั้งหลายไม่ประมาท กระตุ้นให้เกิดความเพียร ได้เกิดความสังเวช กระตุ้นจิตตนเองให้รีบทำความเพียร อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ว่า **เหมือนคนมีไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ต้องรีบดับไฟอย่างนั้นแหละ** ฟังเรื่องนี้แล้ว ถ้าท่านต้องการทำกรรมฐานนี้ ก็จะได้รู้จักวิธีในการพิจารณา มีข้อมูลสำหรับเอาไปใช้ในการพิจารณา

บางท่านมาถามว่า เอ...ฟังๆ ไป กรรมฐานนี้เหมือนจะต้องนั่งคิดนั่งนึก ยังไงไม่รู้ กรรมฐานนี้เป็นกรรมฐานที่รู้อารมณ์ทางใจ เอาใจในการไปรับรู้อารมณ์ เราจึงต้องมีข้อมูลต่างๆ พอสมควร แล้วก็พิจารณาตามนั้น ใ้ใจพิจารณาดู ถ้าไม่เข้าใจว่าทำยังไง ก็ลองนึกถึงพุทธานุสสติ อย่างนี้เป็นต้นก็ได้ เราต้องมีข้อมูล พุดง่ายๆ คือต้องสวดได้ สวดได้แล้วต้องรู้คำแปลด้วย เข้าใจความหมายด้วย เมื่อจะทำกรรมฐานนี้ เราก็ไปฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว พอมีสติรู้ตัวแล้ว เราก็มานั่งนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้ามีประการต่างๆ ว่า

พระองค์เป็นอรหันต์ด้วยเหตุนี้ เป็นสัมมาสัมพุทธโธด้วยเหตุนี้ มีเหตุอะไรบ้าง หนึ่ง สอง สาม...ต้องมีข้อมูลนั่นเอง ถ้าเราไม่มีข้อมูล เราก้เจริญไม่เป็นการทำกรรมฐานอย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานที่ใช้อารมณ์ทางใจ จะระลึกได้ ต้องอาศัยเป็นคนมีข้อมูล จดจำได้ ท่องได้ สวดได้ แปลได้ ยิ่งคนเข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนก็ยิ่งซาบซึ้งคุณมากขึ้น

ตอนเริ่มต้นต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติ ไม่ประมาท รู้ตัวอยู่เสมอ แล้วก็อาศัยใจนี้ระลึกนึกถึงอารมณ์ มรณสดีก็เป็นทำนองนั้น ต้องมีข้อมูลพอสมควร ว่าระลึกแบบไหน มีอุปมาอุปไมยยังไงบ้าง ถ้ามีข้อมูลบ้างพอสมควรแล้ว ฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว แล้วก็นึกถึงความตายอันนั้น นึกถึงบ่อยๆ ทำให้ชำนาญต่อไป พอเกิดอะไรขึ้นมาบ้าง ก็นึกได้เองได้บ่อยขึ้น ไม่รู้ท่านทั้งหลายนึกได้เองได้บ่อยบ้างหรือเปล่า บางคนไปงานศพยังไม่นึกถึงเลยนะ อย่างนี้แสดงว่ายังไม่เคยฝึก ถ้าคนเคยฝึกนี้ แคเห็นใบไม้หล่นเท่านั้นแหละ เขาก็นึกได้แล้ว มันเหมือนชีวิตของเราที่ต้องตายเป็นธรรมดา เห็นผลไม่อยู่บนต้น สักหน่อยมันก็จะหล่นจากขั้ว โอ...สักหน่อยเราก็จะตายเหมือนผลไม้มันนั้น เคยฝึก เคยจำเอาไว้ สติชนิดนี้ก็เกิดขึ้น

ในเย็นวันนี้จะมาอ่านพระสูตรให้ฟังอีกนั่นแหละ แต่เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นคาถา ในภาษาบาลี คาถาเป็นทำนองเสนาะ ทีนี้ แปลออกมาเป็นภาษาไทยแล้ว อาจจะไพเราะหรือไม่ไพเราะก็ไม่ว่าแล้วแต่คนอ่าน ถ้าไม่ไพเราะก็โทษคนอ่านก็แล้วกันนะครับ ถ้าเป็นภาษาบาลีนี้จะไพเราะ ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ จะอ่านในเล่มนี้คาถาในบ้างคาถาบ้าง แล้วค่อยอธิบายกันทีหลัง ในตอนเริ่มต้น จะอ่านรวดเดียวไปเลย ท่านทั้งหลายก็ลองฟังดู จะอ่านเฉพาะคาถาที่เกี่ยวกับเรื่องความตาย

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้
ไม่มีนิมิต ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก
สิ้นนิตเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิตย์
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น

ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด
มีความแตกเป็นที่สุด ฉนใด
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉนนั้น

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด
ย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่
กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก
บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้
หรือหมู่ญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้

เมื่อพวกญาติกำลังเพ่งมองดูอยู่
รำพันกันเป็นอันมากอยู่นั้นแหละว่า จงดูสัตว์แต่ละตนๆ
ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น

สัตว์โลกถูกความแก่และความตายครอบงำอยู่อย่างนี้
เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัด
ความเป็นจริงของสัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

ท่านไม่รู้ทางของผู้มาหรือผู้ไป
เมื่อไม่เห็นที่สุดทั้ง ๒ นี้ ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์

หากผู้ที่หลงคร่ำครวญ เบียดเบียนตนอยู่
จะพึงนำประโยชน์อะไรมาได้บ้าง
บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ก็จะพึงกระทำเช่นนั้นบ้าง

บุคคลจะได้รับความสงบใจเพราะการร้องไห้
เพราะความเศร้าโศกก็หาไม่
ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น
และร่างกายของเขามีแต่จะชืดเซียวลง

ผู้ที่เบียดเบียนตนเอง ย่อมจะชুবวม ไม่ผ่องใส
สัตว์ทั้งหลายผู้ละไปสู่ปรโลก
หาคุ้มครองตนอยู่ด้วยการคร่ำครวญนั้นได้ไม่
ฉะนั้น การคร่ำครวญจึงเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์

ผู้ทอดถอนใจถึงคนที่ตายไปแล้วอยู่เสมอ
บรรเทาความเศร้าโศกไม่ได้
ตกอยู่ในอำนาจแห่งความเศร้าโศก
ย่อมไม่ได้รับทุกข์มากขึ้น

ท่านจงดูแม่คนเหล่าอื่นผู้ใกล้จะตายไปตามกรรม
และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช
ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น

อาการใดๆ ที่สัตว์ทั้งหลายสำคัญหมาย
อาการนั้นๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป
การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ
ท่านจงพิจารณาดูความเป็นจริงของสัตว์โลกเกิด

บุคคลแม้จะดำรงชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี
หรือเกินไปบ้างก็ตาม ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ
และต้องละทิ้งชีวิตไว้ในโลกนี้แน่นอน

เพราะฉะนั้น บุคคลพึงธรรมเทศนาของพระอรหันต์แล้ว
เห็นคนล่วงลับดับชีวิตไป กำหนดรู้ว่าผู้ล่วงลับดับชีวิตไปนั้น
ไม่สามารถฟื้นคืนชีวิตอยู่ร่วมกับเราได้อีก
ควรกำจัดความคร่ำครวญ

ธีรชนผู้มีปัญญา ฉลาดปราดเปรื่อง
ควรขจัดความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน
เหมือนลมพัดพ่นปลิวไป
เหมือนคนใช้น้ำดับไฟที่กำลังไหม้ลูกกลม ฉะนั้น

บุคคลผู้แสวงหาความสุขแก่ตน
ควรกำจัดความคร่ำครวญ ความทะยานอยาก
และโทมนัสของตน
ควรถอนลูกศรคือกิเลสของตน



บุคคลผู้ถอนลูกศรคือกิเลสได้แล้ว
เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย
ถึงความสงบใจ ล่วงพ้นความเศร้าโศกได้ทั้งหมด
ไม่มีความเศร้าโศก ชื่อว่าดับกิเลสได้แล้ว

ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี
แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น
ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแก่แท้
ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือไว้ เป็นของเรา
เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่
ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน

บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธ์ใดว่า นี้ของเรา
เบญจขันธ์นั้น บุรุษนั้นย่อมละไป เพราะความตาย
บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว
ไม่พึงโน้มไปเพื่อความยึดถือไว้ เป็นของเรา

บุรุษผู้ตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยความผินผันใด
ใครๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รัก ซึ่งตายจากไปแล้วฉันนั้น

ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่นี้
ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง
สัตว์เกิดจากไปแล้ว
เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวานกัน

ชนทั้งหลายผู้ติดใจในวัตถุที่ยึดถือไว้เป็นของเรา
ย่อมละทิ้งความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ และความตระหนี่ไม่ได้
เพราะฉะนั้นมุนีผู้เห็นแดนเกษม
ละความยึดถือได้แล้วเที่ยวไป

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่แสดงตนในภาพ
ของภิกษุผู้ประพฤติหลีกเร้น
ใช้ที่นั้นอันสงัดนั้นว่า เป็นความสามัคคี

มุนีไม่อาศัยในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก
และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก
ความคร่ำครวญและความตระหนี่ไม่ติดอยู่ในมุนีนั้น
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ฉะนั้น

มุนีไม่ติดพันในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน
และอารมณ์ที่รับรู้ เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนดอกบัว ฉะนั้น

พระอรหันต์ผู้มีปัญญาเครื่องกำจัด
ย่อมไม่สำคัญมั่นหมาย รูปที่เห็น
เสียงที่ได้ยิน และอารมณ์ที่รับรู้
พระอรหันต์นั้น ไม่ต้องการความหมัดจดด้วยมรรคอื่น
ย่อมไม่กำหนด และย่อมไม่ต้องคลายกำหนด

ร่างกายนี้แก่ห่องมแล้ว เป็นรังของโลก
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ ก็จะแตกดับไป
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลู่กัน

คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉนใด
ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉนนัน

บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว
จะไม่ถูกความตายครอบงำได้

นี่ก็อ่านคาถาเกี่ยวกับความตายให้ฟังนะครับ ฟังทันหรือเปล่าไม่รู้นะ ต่อ
ไปก็จะได้อธิบายขยายความบ้างสักนิดหน่อย บางท่านอาจจะฟังไม่ทัน ที่อ่าน
ให้ฟังนั้นก็มาจากหลายๆ สูตรรวมกัน เป็นรูปคาถาที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้
ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ เริ่มจากในขุททกนิกาย สูตรนินบาต สัลลสูตร
ตั้งแต่ข้อ ๔๘๐ เป็นต้นไป พระพุทธองค์ตรัสว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้
ไม่มีนิมิต ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก
สิ้นนิตเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิตย์
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉนนัน

ภพขณะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด
มีความแตกเป็นที่สุด ฉนใด
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉนนัน

อ่านให้ฟัง ๔ คาถาก่อน เดี่ยวจะอ่านคาถาอื่นๆ ต่อไปนะครับ ใน ๔
คาถาที่อ่านมาท่านคงพอจะฟังเข้าใจ *ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิต*
พูดให้ฟังแล้ว เรื่องไม่มีนิมิต คือไม่มีเครื่องหมายบ่งบอกว่า จะมีชีวิตอยู่ได้
นานเท่าไร พวกท่านจะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร ไม่มีใครรู้...จะตายที่ไหนล่ะ
ไม่รู้เหมือนกันนะ ตายเวลาไหนก็ไม่รู้ สถานที่ตาย ที่ทอดทิ้งร่างกายก็ไม่มี
ใครรู้

*ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก สิ้นนิตเดียว และประกอบด้วยทุกข์ วิธีที่สัตว์
ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย ย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้อง
ถึงแก่ความตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา วิธีที่
สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายนี้ไม่มี* เราทั้งหลายก็มองเห็นภาพความเป็นจริง

แห่งชีวิตที่รออยู่ข้างหน้าในชาตินี้ ไม่อยากตายมันก็ตาย บางคนไม่อยากจะไปสวรรค์ คนอยากไปสวรรค์ก็ยังไม่อยากตาย ไม่ตายแล้วมันจะไปสวรรค์ได้หรือเปล่า ลองไปตามคนอยากไปสวรรค์ดูซิ อยากตายหรือเปล่า คนจะไปสวรรค์นี้มันต้องตายก่อน ถึงแม้ว่าเขาอยากไปสวรรค์ แต่เขาก็ยังไม่อยากตาย คิดดูก็แล้วกันนะ เราก็อาวุธโน้นวิธีนี้ ที่จะหลบเลี่ยงหรือให้ห่างจากความตาย แต่วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชราก็จะถึงแก่ความตาย อย่างนี้แหละเป็นเรื่องธรรมดา

สิ่งที่ประชุมพร้อมกันแล้วในแบบสังขารนี้ ท้ายที่สุดก็แตกทำลายไป เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ร่างกายจิตใจของเราเป็นสังขารประชุมกัน ท้ายที่สุดก็ถึงเวลาแตกไป มันเป็นกฎเกณฑ์ของมัน สังขารทั้งหมด ทั้งศาลาหลังนี้ก็เหมือนกันนะ มันเป็นสังขารนะ ประชุมกันขึ้นจากสิ่งโน้นสิ่งนี้ ท้ายที่สุดเป็นไงก็ต้องแตกไป อะไรที่ประชุมกันขึ้น ที่เป็นสังขารนี้ ท้ายที่สุดจุดสุดท้ายของมันจะต้องแตกเสมอ มันเป็นกฎ สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีความตายเป็นนิจติเดียว เป็นเรื่องปกติ

มีอุปมาในคาถาว่า เหมือนผลไม้สุกแล้ว มีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ผลไม้ที่สุกแล้วนะ สักหน่อยก็จะหล่น อีกไม่นานเลย ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น ยกภาชนะดินขึ้นมา ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทุกๆ อันเลย มีความแตกเป็นที่สุด ถ้าเจริญมรณสติเป็นนะ มองอะไรก็เห็นว่า ท้ายที่สุดก็แตกหมดแหละ เห็นแก้ว แก้วมันแตกเป็นที่สุด ถือแก้วอยู่ดีจ้ะ อันนี้มันปรุงขึ้นมา อะไรที่ปรุงขึ้นมามันย่อมแตกเป็นที่สุด ตอนนี้น้ำมันไม่แตกนะ มันจะแตกในที่สุด ด้วยการพิจารณาในทำนองนี้ ความยึดถือก็ลดลงเองโดยธรรมชาติ ลองปฏิบัติดูพวกเราโดยทั่วไปมีแต่คิดว่ามันจะอยู่นาน เจริญมรณสตินี้ก็ช่วยได้เยอะ เห็นอะไร

ที่เป็นของปรุงแต่ง เป็นของสร้างขึ้นมา อย่าลืมนะมันจะต้องแตกทำลายหรือล้มไปในที่สุด บริษัทเราใหญ่ๆ โตะๆ ก็ดิ้นะ สร้างขึ้นมา เป็นไง ล้มไปในที่สุด อย่างอาศรมมาตาสร้างขึ้นมา ใครจะล้มก่อนระหว่างคุณแม่กับอาศรมมาตาเลือกเอาละ แต่ท้ายที่สุดทั้งสองนี้ก็ล้มไป แตกสลายไปเหมือนกัน เพราะว่า เป็นสังขารเหมือนกัน อย่างนี้

มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมดย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า มนุษย์ทั้งหมดเลยนะ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด มีความตายดักรออยู่ข้างหน้า สำหรับชาตินี้ละ เวลาเจริญมรณสตินี้ พุดกันเป็นชาติจ้ะ ในชาตินี้ท่านทั้งหลายเดินไป เดี่ยวสักหน่อย ก็ถึงจุดจบแล้ว อยากถึงกันมั๊ย...จุดนี้ ชาตินี้มีจุดจบรออยู่ข้างหน้าแล้ว เป็นประสบการณ์ที่เราจะได้รับแน่นอน มันรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้ หรือหม่าญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้ ไม่มีใครต้านทานกันได้ ไม่มีใครที่จะช่วยใครได้ ต่างคนต่างก็ต้องตายเหมือนกัน ทั้งคนช่วยชาวบ้าน ทั้งคนถูกช่วย ตายเหมือนๆ กัน ตายพอๆ กัน แล้วก็ไปตามกรรมของตนด้วยกันทั้งนั้น คนนั้นเมื่อหม่าญาติกำลังเฟื่องมองอยู่ว่าอย่าตายๆ ก็ตายเหมือนกัน ทั้งคนเฟื่องมอง ทั้งคนถูกมอง ตายเหมือนกัน เป็นอย่างนี้แหละ ดังนั้นถ้าเป็นบัณฑิตแล้ว มีปัญญา เข้าใจธรรมดาของสังขารอย่างนี้ เขาก็จะไม่เศร้าโศก ไม่คิดมากกับเรื่องพวกนี้ พวกท่านยังคิดมากมั๊ยเกี่ยวกับเรื่องความตาย ถ้ายังคิดมากอยู่ ก็ยังไม่เป็นบัณฑิต

บัณฑิตทราบชัดความจริงแล้ว ก็ไม่คิดมาก เพราะว่าไม่รู้จักทางของผู้มาและผู้ไป อย่างลูกเรานี้ ลูกเรามาจากไหน แล้วจะไปไหน...รู้มั๊ย...ก็ไม่รู้ สามิ

เรามาจากไหน แล้วจะไปไหน...ก็ไม่รู้ ขนาดตัวเองนี่ มาจากไหน...ไม่รู้ จะไปไหน...ไม่รู้ อ้าว...ท่านไม่รู้หรือ รู้อยู่ แสดงว่าท่านรู้สิ ไม่รู้เหมือนกันอย่าลืมนะ ๔ คำถาม ๔ คำตอบนี้ จะได้ชัดเจนแจ่มแจ้งแก่ใจ อย่างลูกเรานี้ รู้ทางที่มาของเขามั้ย รู้ทางที่ไปของเขามั้ย แล้วทำไมต้องไปยึดถืออะไรขนาดนั้น เขาก็มาตามกรรมและย่อมเป็นไปตามกรรมของเขา บางคนยึดถือมากกว่า เราจะต้องรับผิดชอบคนนั้นคนนี้ เราเป็นอาจารย์นะ เราจะต้องสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนดี อย่างโน้นอย่างนี้ โอ๊ย...อันนี้มันเกินไป เราไม่อาจจะทำได้ อย่างนั้นทั้งหมดหรอก ถ้าเขามาสนใจมาปฏิบัติตาม มันก็เป็นความดีของเขา ถ้าเขาไม่ทำ ก็เป็นเรื่องของเขาไป ส่วนพวกเราโดยทั่วไปนี่นะ โอ้อโฮ...พยายามเหลือเกิน จะช่วยคนโน้นคนนี้ พอได้รู้ธรรมะอะไรนิดๆ หน่อยๆ นะ เอาละ...จะชวนเพื่อนคนนี้ เอาเต็มทีเลยนะ แล้วพอชวนได้ ก็คิดว่าเรานี้เก่งเหลือประมาณแล้ว แต่ที่จริง มันถึงเวลาของเขา ถ้าไม่ถึงเวลาของเขา เราจะชวนให้ตายเขาก็ไม่มาหรอก พวกเราโดยทั่วไปมันเข้าใจผิด เราไม่รู้ทางเป็นที่มาและไม่รู้ทางเป็นที่ไปของเขา ถ้าสามารถทำอย่างนั้นได้ พระพุทธเจ้าคงทำไปก่อนแล้ว

บางคนพอรู้ธรรมะก็ไปชวนลูก พอลูกเข้าวัด ก็คิดว่าตัวเองนี้สามารถชวนได้ แต่ที่จริงเป็นความดีของลูกเขา มีพ่อแม่ที่ชวนลูก แล้วลูกไม่เข้าวัด มีเยอะมัย...มีเยอะ มันไม่อยู่ที่การชวนเท่านั้นหรอก อันนี้มันแค่เพียงเศษเสี้ยวเล็กๆ เท่านั้นเอง แต่ที่ยิ่งใหญ่ก็คือทางของเขา เขามีทางไปตามกรรมของเขา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ **ไม่รู้ทางของผู้มาและผู้ไป** ก็จะให้ความยึดถืออะไรต่างๆ เกี่ยวกับญาติพี่น้อง ลูกหลาน มันลดลงได้ เป็นประโยชน์แก่เราะ ปฏิบัติธรรมก็สะดวก นิเวศน์ต่างๆ ก็ลดลงได้ง่าย

ในคาถาต่อๆ ไปพระพุทธองค์ได้ตรัสให้รู้จักมองดูคนอื่น แล้วย้อนกลับมาทำความเข้าใจตนเอง ไม่ใช่เราคนเดียวนะ ที่ใกล้จะตายหรือว่าจะตายคนอื่นก็เหมือนกันนั่นแหละ เป็นเหมือนกันทุกคนเลย เราจึงสวดกันอยู่เป็นประจำ **สัพเพ สัตตา** เวลาแปลไม่ได้แปลว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงอย่างเดียวนะ ตามรูปศัพท์นี้ **สัพเพ** แปลว่าทั้งปวง **สัตตา** ก็แปลว่า สัตว์ทั้งหลาย ทีนี้ เพื่อให้ได้ความชัดเจน ท่านก็แปลกันว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อให้เราได้มองภาพชัด ในคาถาก็อ่า **ท่านจงดูแม้คนเหล่าอื่น ผู้ใกล้จะตายไปตามกรรม และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น** เห็นบ้างมัย สัตว์ต่างๆ แมลงเอ๋ย ตั๊กแกเอ๋ย จิ้งจกเอ๋ย มดเอ๋ย ในห้องน้ำนี่ ก็ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น **ไม่ใช่เราคนเดียวที่ดิ้นรนอยู่ ดิ้นรนไปเท่าไร มันก็ไม่รอด** สัตว์ทั้งหลายเหล่าอื่นก็เหมือนกันอย่างนั้นนั่นแหละ จงเพ่งมองดู

อาการใดๆ ที่สำคัญหมาย อาการนั้นๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป อาการใดๆ ที่เราสำคัญมันหมาย คนนี้จะอยู่นานไซ้มัย อยู่นานจริงมัย ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้ไม่มีโรคไซ้มัย ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้จะเป็นที่พึงให้เราได้ไซ้มัย จะเป็นที่ดีด้านทานเวลาเราจะตาย ขอให้คุณแม่เป็นที่พึงด้วยนะ จะเหมือนที่หมายๆ กันไว้หรือเปล่า ไม่...มันเป็นอื่นไป แปรผันเป็นอื่นไปหมด ที่ว่าจะอยู่นาน มันไม่อยู่นาน ที่ว่าจะเป็นที่พึงได้ มันเป็นที่พึงไม่ได้ ที่ว่าจะไม่เป็นโรค มันก็เป็นโรค ที่ว่าจะเที่ยงแท้แน่นอน มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน **มันไม่เหมือนที่เราคิดเอาไว้** นี่มันเป็นลักษณะธรรมดา ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้ มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้

สิ่งไหนที่เกิดขึ้นมาแล้ว ทำยที่สุดมันก็แตกทำลายไป ความไม่มีโรคทั้งหมดทั้งปวงนั้น ก็มีความมีโรคเป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มเป็นสาวทั้งหมด

ทั้งปวง ย่อมมีความแก่และความตายเป็นที่สุด ความแข็งแรงทั้งหมด เป็นไฉน
ตอนนี้ยังเดินได้อยู่ ความแข็งแรงทั้งหมดที่มีอยู่ ก็จะไม่แข็งแรงเป็น
ที่สุด ท่านเดินได้อยู่ เป็นไฉน **เดินไปสู่ความเดินไม่ได้** ดีมั๊ย เอ้อ...เดินได้นี้ มี
ความเดินไม่ได้เป็นที่สุด ใช้การอันนั้นได้ ใช้การอันนี้ได้ เป็นไฉน ท้ายที่สุดก็จะ
ใช้การไม่ได้ นี่มองเห็นอย่างนี้กันบ้างมั๊ย มองไม่เห็น ก็ไปหัดมองบ่อยๆ

การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ ท่านจงพิจารณาดู
ความเป็นจริงของสัตว์โลกเกิด บุคคลแม้จะดำรงชีวิตอยู่ถึงหนึ่งร้อยปี หรือ
เกินไปบ้าง ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ และต้องละทิ้งชีวิตไว้ ในโลกนี้
แน่นอน การพลัดพรากจากกันและกันท่านองนี้ การแตกการทำลายของ
สิ่งต่างๆ การดับ การสูญสิ้นไปนี้ มีอยู่เป็นประจำนะ จงพิจารณาดูความจริง
ของสัตว์โลก มันมีอยู่เป็นธรรมดา มีอยู่เป็นประจำของมันอย่างนั้นแหละ

ท่านทั้งหลายฟังแล้ว เอาไปพิจารณา ดู มีสติระลึกรู้จัก มีสติแล้วก็เฝ้า
มองดู คนไหนที่ฟังธรรมเทศนาของพระอรหันต์เช่นนี้แล้วเข้าใจ ก็จะละพวก
ความยึดถือ ความเศร้าโศก อะไรต่างๆ ที่ไม่จำเป็นได้ ความเศร้าโศกเมื่อ
ญาติเสียชีวิต หรือว่าเมื่อจะต้องตายจากกัน ไม่ต้องมานั่งคร่ำครวญว่าอย่าตายๆ
อย่างนั้นมันไร้แก่นสารเกินไป

ถ้าเราไปเยี่ยมคนป่วย เราก็คงต้องว่า ใกล้ตายแล้วนะ ไม่ใช่เวลาไปเยี่ยม
คนป่วยก็จับมือบีบ ไม่เป็นไรหรอก ยังอยู่อีกนาน...เดี๋ยวหายแล้ว จะพาไป
เที่ยวประเทศไหนประเทศนี้ มีแต่หลงลืมกันไป มันไร้แก่นสาร ไร้สาระ พุด
อย่างนั้นก็หลอกกันไปวันๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย เคยทำแบบนั้นกันมั๊ย
ส่วนใหญ่พากันทำอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักเจริญมรณสติ ไปจับมือก็...เออ...
ไม่เป็นไรๆ สบายใจได้ ไม่เป็นไรหรอก สบาย...เดี๋ยวก็หาย ไม่เป็นไรได้อย่างไ

นอนโรงพยาบาล เห็นๆ กันอยู่ว่าหลอกกันชัดๆ อย่างนั้นแหละวนเวียนไป
เรื่อย แทนที่จะบอกความจริงกัน จะได้ตั้งท่าทำความดี ยอมรับความจริงได้
บ้าง ท่านทั้งหลายเจริญมรณสติไว้ดีๆ จะได้พุดให้ถูกต้อง คาถาเหล่านี้มา
จากสัลลสูตร ขุททกนิกาย สุตตนิบาต

ต่อไป อีกสูตรหนึ่ง ชื่อ **ชราสูตร** จาก **ขุททกนิกาย สุตตนิบาต** เหมือนกัน
ตั้งแต่บาลีข้อ ๘๑๑ บอกว่า

ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี
แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น
ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้

ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือว่า เป็นของเรา
เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่
ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน

บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธิดว่า นี้ของเรา
เบญจขันธินั้น บุรุษนั้นย่อมละไป เพราะความตาย
บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว
ไม่พึงน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา

ที่เราเศร้าโศกกันเพราะอะไร เพราะไปยึดถือว่า เป็นของเรา แม่ของเรา
พ่อของเรา ลูกของเรา จนกระทั่งหมาของเรา ไก่ของเรา บ้านของเรา นี่...
มันเศร้าโศกกันเพราะเหตุนี้ **คนย่อมสำคัญขันธ ๕ ว่านี้ของเรา แต่ขันธ ๕
อันนี้ก็จะถูกละไปเพราะความตาย** นั่งๆ อยู่ที่นี่ นี้ของเรามั๊ย ถึงจะยึดถือเอา

ไว้อย่างนี้ แต่สักหน่อย อันนี้ก็จะหายไป เพราะอะไร...ความตายมาพรากไป ทำให้มันหมดไป เขาก็เศร้าโศกเพราะความยึดถือมันแหละ ตัวความยึดถือนี้ มันทำให้มีปัญหา *บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว ไม่พียงนอนไปเพื่อ ความยึดถือว่า เป็นของเรา* อย่าไปยึดถืออย่างนั้น ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมาก ๆ เวลาที่มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว จะไม่ยึดถือว่าเป็นของเราละ แต่เวลาหลงนี้ ความยึดถือจะเกิดขึ้นมา

มีอุปมา บุรุษผู้ตื่นขึ้น ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับด้วยความฝันฉันใด ใครๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รัก ซึ่งตายจากไปแล้วฉันนั้น ตื่นขึ้นมาแล้วเป็นไง ความฝันก็หายไป เหมือนกับคนที่ตายจากกันไปก็ประมาณนั้นแหละ สิ่งที่เราพูดถึงนี้ ก็เป็นเพียงชื่อ เจ้าความตาย เจ้ามรณะทำให้ขันธ ๕ นั้นหมดไปแล้ว แต่ที่เราพูดถึงนี้ พูดถึงแต่ชื่อของเขา ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่ที่นี่ ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง สัตว์เกิดจากไปแล้ว เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวขานกัน มีแต่ชื่อณะ มีแต่เรื่องราวชีวิตประวัติ คนนั้นตายคนนี้ตาย แท้ที่จริง ขันธทั้ง ๕ ของเขานั้นไปแล้ว ถูกความตายทำให้มันหมดไปแล้ว ทำให้มันขาดออกจากกัน ไม่สืบต่อแล้ว พวกเรานั่งๆ อยู่ก็เหมือนกัน สักหน่อย มรณะนี้แหละจะเป็นตัวการทำให้สิ่งต่างๆ หายไป ได้ขันธใหม่ หรือได้ชีวิตใหม่ขึ้นมา ทีนี้ ยังมีกิเลสนี้ ก็ไปยึดอันใหม่ต่อไปอีก วนเวียนไปเรื่อยได้ตายบ่อยๆ วนๆ เวียนๆ ไปเรื่อย

ในชราสูตรนี้ กล่าวถึงพระอรหันต์ท่านไม่ยึดถือในสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องมาเวียนตายเวียนเกิดอีก *มุนีไม่อาศัยในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำอะไรไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำอะไรไหนให้ไม่เป็นที่รัก* อย่างนี้ลักษณะของผู้ที่มีปัญญา ท่านไม่ทำอะไรไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำอะไรไหนให้เป็นที่ไม่รัก พวกเราเข้าไปทำอย่างไรบ้าง ทำบางอย่างให้เป็นที่รัก ทำบางอย่างให้เป็นที่ไม่รัก *สิ่งนั้นมันก็อยู่ของมันดี*

นั้นแหละ ขันธทั้ง ๕ นี้ มันก็อยู่ของมัน มันเกิดจากเหตุปัจจัย บางส่วนรัก บางส่วนไม่รัก อันนี้ไปทำขึ้นมา ทำสุขเวทนาให้มันน่ารัก ทำทุกข์เวทนาให้มันไม่น่ารัก ทั้งๆ ที่สุขเวทนา มันก็อยู่ของมันดี ทุกๆ เวทนามันก็อยู่ของมัน อย่างนั้นแหละ มันก็เกิดแล้วก็ดับ เกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัสเป็นครั้งๆ ไป

รูปนาม ขันธ ๕ ประชุมรวมกันก็สมมติว่าเป็นตัวเราขึ้นมา เราไปทำให้มันเป็นที่รักและให้เป็นที่ไม่รัก ก็เลยมีปัญหา เกิดความยึดถือ เมื่อมรณะมาพรากมันไปจากเรา ก็เกิดความเศร้าโศกขึ้น ท่านมุนีผู้ที่ฝึกฝนให้มีสติปัญญา ท่านไม่ทำอะไรไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำอะไรไหนให้เป็นที่ไม่รัก ท่านไม่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เหมือนกับหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัวอย่างนั้นแหละ ท่านไหนที่ยังมีสิ่งที่รักและมีสิ่งที่ไม่รัก มีสิ่งที่ยินดีเพลิดเพลินอยู่เยอะ ก็ต้องฝึกให้มีปัญญา เพื่อละความรักในอุปาทานขันธ ๕ ละความเข้าใจผิดและละความยึดถือในขันธ ๕ *ไม่ใช่ละขันธ ๕ นะ ละความรักในมัน ท่านเรียกว่าละฉันทราคะ* ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ หรือนันทิราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน ละความเพลิดเพลินในขันธ ๕ *ไม่ใช่ละขันธ ๕ ต้องฟังดี* บางคนไปละรูป ละเวทนา ละสัญญา ละสังขาร ละวิญญาณ แต่จริงๆ ไม่ใช่ ต้องละทุกขสมุทัย ละตัณหา ละฉันทราคะในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

พระพุทธเจ้าสอนให้ละอะไร ต้องบอกให้ถูกต้องนะ บางคนว่า...ต้องละรูป ละเวทนาอันนี้ก็ไกลเลยนะ แท้ที่จริง พระองค์ทรงสอนให้ละฉันทะราคะ ความกำหนด กำหนดคือการจับยึดเอาไว้อย่างมั่นคงด้วยอำนาจความพอใจ ท่านพอใจร่างกาย พอใจในชีวิตอย่างนี้มัย ถ้าพอใจก็จับไว้อย่างมั่นคง ให้ละความพอใจอันนี้แหละ ละการจับการยึดเอาไว้ บางคนทำอะไรแล้วคิดว่าดี แล้วก็จับ จับสิ่งที่พอใจเอาไว้ พอสภาวะอื่นที่ไม่น่าพอใจ ก็หาวิธีละมันออกไป

ทำเหตุปัจจัยให้เข้าสู่สภาวะที่น่าพอใจอีกครั้งหนึ่ง พอสิ่งที่ไม่น่าพอใจมา ก็หาวิธีละ ทำให้เข้าสู่สภาวะที่น่าพอใจอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็จับเอาไว้ ให้ละเจ้าตัวที่ทำให้เราหัวหมอนี้แหละ เจ้าตัวนี้เรียกฉันทราคะ หรือนันทิราคะก็ได้ ละความกำหนัดด้วยอำนาจความเพียรเพียร สนุกสนาน จะเอานั่นจะเอานี่ เพียรอยู่กับทุกข์มันก็ไม่อาจจะพ้นจากทุกข์ ท่านก็เลยให้ละ ไม่ใช่ละขันธ ๕ แต่ละความยินดีพอใจในขันธ ๕ ละความเพียรเพียรในขันธ ๕ ขันธ ๕ นั้นเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เราปฏิบัติธรรมนี้ ต้องมาคิดว่า มีความติดข้องเพียรเพียรบ้างเปล่า ต้องละความเพียรเพียรนะ

ตอนต้นๆ ได้อ่านคาถาอื่นๆ ในธรรมบทให้ฟังหลายคาถาด้วยกัน เป็นคาถาที่เกี่ยวกับความตาย ฟังแล้วก็ง่ายๆ ท่านคงจะเข้าใจ ส่วนจะซาบซึ้งไปถึงใจหรือเปล่านั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง เรื่องเกี่ยวกับความตายนี้ ฟังไม่ยาก ทุกคนฟังแล้วก็พอเข้าใจ แต่น้อยคนจะนึกถึง พวกท่านได้นึกถึงบ้างมั๊ยนี้ น้อยครั้งจะนึกถึงนะ ฟังดูมันไม่ยาก แต่มันนึกยาก มันไม่ค่อยนึก ใน *ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๑๔๘* ว่า

ร่างกายนี้แก่ห่อมาแล้ว เป็นรังของโลก
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ ก็จะแตกดับไป
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

คนแก่ห่อมาแล้ว เป็นรังของโรคที่เดียววะ เวลาแก่โรคเกิดเยอะมาก ความจริง ร่างกายนี้ก็เป็นรังของโรคมาตั้งแต่หนุ่มๆ สาวๆ แล้วแหละ เพียงแต่ว่ามันยังไม่ชัดแจ้ง ยังไม่ชัดเจน ถ้าแก่แล้วนี่โรคเยอะ คนไหนอยากรู้ว่าแก่

แล้ว โรคเยอะยังไง ต้องลองแก่ดูนะ จะรู้สึกเลย ท่านแก่กันบ้างหรือยัง ถ้าคนสมัยโน้น...สมัยคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี มีโรค ๖ โรคนะ พวกเรามีเยอะกว่านั้นมากนะ สมัยอารกศาสนาเนี่ย เขามีโรค ๖ อย่าง โรคอะไรบ้าง โรคหนาว โรคร้อน โรคหิว โรคกระหาย โรคปวดอุจจาระ โรคปวดปัสสาวะ มี ๖ โรคเท่านั้นเอง สู้พวกเราได้ไม่ได้นะ พวกเรามีเยอะกว่านั้นมากนะ เดี่ยวนี้คนอายุน้อย โรคก็เยอะ โรคตา โรคหู โรคลำไส้ โรคมะเร็ง โรคกระดูก โรคไขข้อ โรคเยอะไปหมด อย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป และแล้วท้ายที่สุดก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ข้อ ๒๔๐

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก

ฉาบด้วยเนื้อและเลือด

เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลู่กัน

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนคร โครงคือกระดูก ใครพิจารณาแล้วเห็นกระดูกบ้าง กระดูกมันต่อกันไปเป็นรูปร่าง ตั้งแต่กะโหลกศีรษะนี่ก็เป็นกระดูกเหมือนกัน กะโหลกศีรษะมันตั้งอยู่บนกระดูกคอ กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกไหล่ กระดูกไหล่ตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง ไล่ไปเรื่อยๆ จนถึงกระดูกฝ่าเท้า ไล่มองดูนะ มีสติแล้วก็มองดู บางทีก็มองเห็นชัดเลย การมองว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่างๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้นนี้ ถ้าเรามีสติแล้วค่อยๆ หัดมองนี้ จะมีบางชิ้นส่วนหรือบางอวัยวะปรากฏชัดแก่จิต ไม่จำเป็นว่าจะต้องมองครบ ๓๒ หรือก บางอันปรากฏชัด บางอันไม่ปรากฏชัด มองดูให้รู้ ความยึดถือผิดที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา ก็จะลดลงได้บ้าง พอความยึดถือลดลง การทำสมาธิมันง่าย

ครูบาอาจารย์โดยทั่วไปท่านจึงสอนให้ดูกายกัน เพื่อฝึกสติและฝึกสมาธิ ส่วนตอนปัญญานี้จะพิจารณาอะไรก็ได้ ความจริง ฝึกกับอันไหนก็ได้ แต่กายนี้มันเป็นฐานหลัก ฐานใหญ่ ถ้าละความยึดถือกายได้บ้าง ไม่ต้องถึงกับละได้ทั้งหมด ก็ารู้สึกปลอดโปร่งขึ้นเยอะ วัตถุประสงค์นอกทั่วไปทั้งหมดนี้ มันก็เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้นเลย อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย รถยนต์ เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้น ถ้าเข้าใจความจริงของกาย แม้ไม่ทั้งหมด ความยึดติดแบบหยาบๆ ก็จะลดลง ความเหนียวมันก็น้อยลงไปด้วย

มีร่างกายมาแล้ว ก็เป็นที่เกิดของความแก่ความตาย อันนี้ก็ธรรมดา นอกจากนั้นยังมีกิเลสด้วย ไม่ธรรมดาด้วย จะว่าธรรมดาก็ได้ ธรรมดาของพวกมีกิเลสเยอะ โดยเฉพาะพวกปุณฺณชนทั้งหลาย เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลู่กัน แท้ที่จริง กายก็เป็นกาย เป็นธาตุ ๔ ประชุมรวมกัน มีแต่สิ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มีอะไรนะ ไร้ที่ไม่มีอะไรนี้แหละที่ไม่สวยไม่งาม ท้ายที่สุดก็ถูกมรณะทำให้มันหายไป แต่ก็ยังเป็นที่ตั้งของมานะ ความถือตัว และความลบลู่กัน เธอไม่ได้เรื่องฉันได้เรื่อง เบียดเบียนกัน ดูหมิ่นกัน ยกตนและข่มคนอื่น อย่างนี้เยอะแยะไปหมดเลย ทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรนะ แต่มันก็เป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว โดยอาศัยรูปร่างกายนี้แหละ บางทีก็หนักไปจนกระทั่งถือวัตถุสิ่งของภายนอก เอามาเป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว แล้วก็ลบลู่กันไปมา อย่างนี้

ต่อไปอีกคาถาหนึ่ง ข้อ ๑๓๔

คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉนั้นใด
ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉนั้น

อายุของพวกเราก็กวักไล่ต้อนไปเรื่อยๆ เหมือนกับคนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนพวกเราไป จนถึงจุดของมันเหมือนกัน ไล่ต้อนไปเรื่อยๆ ตอนนั้นก็ไล่ต้อนมาจนกระทั่งถึง...เห็นๆ กัน อยู่นี้แหละ ไม่อาจจะพ้น ไม่อาจจะหนีไปได้

และคาถาในข้อ ๑๒๘

บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว
จะไม่ถูกความตายครอบงำได้

วันนี้ ได้อ่านคาถาที่เกี่ยวกับความตาย จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ให้ฟัง ฟังแล้วก็ใช้เป็นเครื่องระลึกรู้ถึงได้ โดยคร่าวๆ ก็คือ **ทุกสิ่งที่เคยมีทั้งหมดทั้งมวล ท้ายที่สุด จุดจบของมัน ก็ไม่มี มันจะหายไป จะถูกทำลายไป** อะไรที่ตั้งอยู่ ที่เคยมีเป็นขึ้นเป็นอัน สักหน่อยก็จะแตกทำลายไป เหมือนกับอุปมาที่ว่า ภาชนะดินที่ช่างทำขึ้นทุกอัน ทุกๆ ภาชนะที่ทำขึ้นนั้นแหละ ท้ายที่สุดก็จะแตกไป การแตกไป การพลัดพรากนี้ ถือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง เป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดาที่มีอยู่จริง เราทั้งหลายคงทราบข้อนี้ เพียงแต่ว่าไม่ค่อยได้นึกถึง ไม่ค่อยได้ระลึกถึง ฉะนั้นมีโอกาสมาเข้าคอร์สนี้ก็ฝึกให้มึสติรู้สึกตัว แล้วก็ลองนึกถึงดู จะได้เอาไปนึกที่บ้านได้

ที่บ้านมีที่ให้ระลึกเยอะ มีแก้วตั้งเยอะตั้งแยะ แก้วนี้ต้องแตกเป็น

ธรรมดา บางคนดูแก้ว ก็เจอแต่รูปโศราเอมอนอยู่นั้นแหละ อันนั้นสวย อันนี้สวย คนนั้นให้มา คนนี้ให้มา อันนี้เป็นของชำร่วย อันนี้ตั้งแต่เด็ก มีคุณค่าต่อจิตใจมาก มีแต่เรื่องราวอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้นกันมัย อย่างนั้นมันหลงลืม จึงต้องมีสติ มามองดู อ้อ...อันนี้ต้องแตกเป็นธรรมดา คนที่ให้มาต้องตายเป็นธรรมดา ไร่เราผู้รับมาก็ต้องตายเป็นธรรมดา เจริญมรณสติเป็นอย่างนี้ ยากมัย วิธิมันก็ไม่ยากหรอก แต่มันยากที่มีสติไหม ระลึกถึงได้ไหม บางคนมาบ่นว่า จะเจริญไหวหรือนี้ เจริญทุกลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้าหัดมันก็ทำได้ ต้องหัดต้องฝึกเอา

วันนี้พูดคาถาเกี่ยวกับมรณสติให้ท่านฟัง ก็คงพอเท่านั้นละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



สิ่งที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกแล้ว

บรรยายวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชินะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเช้าพาไปเดินจาริกมา เป็นยังไงกันบ้าง ไกล่ตายเข้าไปทุกทีแล้ว คอรัสนี้เน้นมรดกสติ ถ้าเป็นธรรมดาก็ต้องบอกว่า **มันไม่เที่ยง มันผ่านไป** แล้ว พูดถึงเรื่องเมื่อเช้าที่มันผ่านไป แล้ว เป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์อันหนึ่ง ที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุมันก็ดับไป ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี สุขหรือทุกข์มันก็ไม่เที่ยง มันดับไปแล้ว แต่คอรัสนี้เกี่ยวกับมรณะ ก็พูดว่า **ไกล่ตายเข้าไปอีก** หน่อยหนึ่งแล้ว

การเดินทางของนี่ในสมัยพุทธกาลท่านเรียกว่าเดินจาริก ยุคปัจจุบันเรียกว่าเดินธุดงค์ ความจริง ธุดงค์เดินในหลักธรรมนี้ไม่มี ธุดงค์มี ๑๓ ข้อ การเดินทางไกลเรียกว่าเดินจาริก เอาไว้สำหรับเดินฝึกให้มีสติ อย่างพระภิกษุนี้เป็นนักบวช เรียกว่าขาเดินเลย บวชมาเดินนั่นแหละ เดินจาริก จะหยุดอยู่กับที่ไม่จาริกเฉพาะช่วงจำพรรษาเท่านั้นแหละ พอออกพรรษา ชีพจรลงเท้า ต้องจาริกไปเรื่อย อย่างนี้เป็นธรรมชาติของนักบวช เราทั้งหลายก็เอาวิธีนี้มาใช้บ้างก็ได้

บางคนมาฝึกปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิก็แล้ว เดินจงกรมก็แล้ว ยังมีอยู่ไม่ค่อยรู้เรื่อง ตื่นเช้าๆ ก็มาเดิน เดินไปโน่นไกลๆ เลย **อย่าลืมใส่สติ** ทำความรู้สึกตัวลงไปเท่าที่เราจะทำได้ สามารถฝึกสติได้ดีเหมือนกัน เพราะ

เวลาเราเดินทางไกลนี้ จะเจออะไรใหม่ๆ แลกหู แลกตา พอเจออะไรใหม่ๆ จิตก็จะถูกกระตุ้น ทำให้สนใจ ช่วยให้ตื่นได้ง่าย และหลงได้ง่ายอีกเหมือนกัน ทีนี้ ในเมื่อมันง่ายอย่างนี้ ก็เอาเป็นเครื่องฝึกสติได้ดี ถ้ามันหลงไปสนใจสิ่งนั้น สิ่งนี้ ก็รู้ทัน เออ..นี่ใจมันไปแล้วนี่ ไปสนใจกับเรื่องนี้แล้ว ไปสนใจเรื่องนั้นแล้ว ให้ทำความเข้าใจตัวขึ้นมา ถ้าเป็นอะไรๆ ที่เคยชิน เวลาหลงไปแล้วมันรู้ยาก ถ้าอะไรที่มันเป็นเรื่องใหม่ๆ ถ้ามันหลงไปสนใจ รู้ได้ง่ายกว่า เช่น หลงไปตามดอกไม้ ผีเสื้อบิน บางคนตื่นเช้าๆ โอ...เสียงนกร้อง ทำไมมันเพราะอย่างนี้จริงๆ นกมันร้องหาคุณนะ มันคร่ำครวญหาคุณ เป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งของมัน ไม่เกี่ยวกับเพราะหรือไม่เพราะ แต่เรานี้หลงไปแล้ว เวลาหลงไป ก็ให้ทำความเข้าใจตัวขึ้นมา โอ...มันไปแล้ว กลับมาอยู่กับการเดินนี้

ให้รู้สึกตัวในการเดินไป แล้วสังเกต อ้อ...เดี๋ยวใจมันไปทางโน้น เดี่ยวใจมันไปทางนี้ รู้แล้วกลับมาอยู่กับการเดิน ทำเข้าไปเข้ามาอยู่อย่างนี้ อย่างนี้แหละ การเดินจาริกทำให้รู้จักการมีสติได้ ตอนมีสติ คือรู้สึกตัวว่าเดินอยู่เมื่อไหร่มันวูบไป ตัวหายไป หลงอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ไปเพลินกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เรียกว่าหลง ขาดสติไป บางทีเจอดอกไม้สวยๆ มันสวยหรือไม่สวยไม่รู้ เราไปว่ามัน ดอกไม้มันก็ได้ว่ามันสวยหรืออก แต่มันแปลกดี ไม่เคยเห็น น่าสนใจมาก หายตัววูบไปเลย ได้กล้องมาถ่ายคงจะดีนะ มันก็คิดไปเรื่อย อันนี้เรียกว่าหลงไปแล้ว

ท่านไหนที่ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิแล้ว ไม่ค่อยมีสติ ก็อย่าลืมเอาเทคนิคอันนี้ไปใช้บ้าง ตื่นเช้าๆ นี้ เดินรอบบ้านก็ได้ หรือเดินไปโน่นไปนี่ เดินฝึกสติไปอย่างนี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน เรียกว่าเดินจาริก เดินจาริกนี้ท่านนิยมเดินไปในป่าเขา เพราะป่าเขานี้มันเป็นธรรมชาติ จะช่วยให้จิตเป็นธรรมชาติได้ง่าย เวลา

เดินเข้าไปในธรรมชาติ ถ้าไม่ใช่เป็นคนมีกิเลสมากนัก ไม่ใช่คิดว่าจะไปตัดต้นไม้หรือไปล่าสัตว์อะไร แค่วิ่งพักผ่อนธรรมชาติ จิตก็จะสงบโดยธรรมชาติของมัน เดินไปในเมืองก็พอได้ แต่มันไม่ธรรมชาติ โอกาสที่จิตจะสงบมันค่อนข้างยาก แต่ก็เป็นไปได้เหมือนกัน

เรามาแบบธรรมชาติอย่างนี้จะดีที่สุด เดินไปแล้ว ช่วยให้อึดสงบได้ง่าย สิ่งแวดล้อมมันช่วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเข้าไปในป่าเขา มันจะมีอันตรายในแบบธรรมชาติ มีก้อนหินบ้าง มีใบไม้รกบ้าง มีสิ่งน่ากลัว งูบ้าง ตะขาบบ้าง นามบ้าง ต่อไม้บ้าง ทำให้เรามีสติ ระมัดระวัง **ตอนตั้งใจเดินอย่างระมัดระวัง อันนี้ก็ได้อึด** ยิ่งตอนเย็นๆ สักหน่อย มีดๆ โพล้เพล้ๆ ก็จะเริ่มกลัวผี ปกติผีมันกลัวเรานะ แต่เรานี้ปอดแหกไม่เข้าเรื่อง ก็ไปกลัวผี บางคนนี่ไปนอนใกล้ๆ หลุมศพ ความกลัวผีมันโผล่ขึ้นมา แต่จริงๆ ผีมันไม่ยอมขึ้นมา เพราะมันกลัวเรานะ สมมติผีมันอยู่แถวนั้น ถ้าไม่มีเรามันจะออกมานะ แต่ตอนนี้เราไปนอน มันไม่กล้าออกมาเพราะมันกลัวเราเหมือนกัน มันวนเวียนอย่างนี้ ตกกลางคืนกลัวผีหรือผีกลัวเรา มันพอๆ กันทั้งผีทั้งคน แต่รู้สึกว่าคนจะปอดแหกกว่าผี ผีเลยถือไฟเหนือกว่า บางทีเทวดายังกลัวคนเลย เพราะมนุษย์นี่เป็นคนถืออำนาจกฎแห่งกรรมเอาไว้ สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เยอะ ถ้าคนไปตัดต้นไม้ทิ้ง วิมานเทวดาอาจจะพัง เห็นคนมานี่กลัวเลยนะ เทวดาอยู่บนต้นไม้ไม่เห็นคนมานี่ บางทีสะดุ้งเลย ไอ้เจ้าคนนี่มันจะมาตัดต้นไม้เราหรือเปล่า

ต่อไป มาเข้าเรื่องต่อ คอร์สนี้มรดกสติจากพระไตรปิฎก จะอ่านตัวอย่างการเจริญมรดกสติอีกเรื่องหนึ่งให้ฟัง เป็นเรื่องที่อยู่ในอรรถกถาธรรมบท เป็นนิทานประกอบคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เมื่อบานนี้ยกมาแล้วเรื่องหนึ่ง

บรรลุประโสดาบันไปแล้วท่านหนึ่ง สำหรับท่านนี้ก็บรรลุประโสดาบันเหมือนกัน บางคนอาจจะสงสัยว่า เอ...แค่เจริญมรดกสติจะบรรลุประโสดาบันได้อย่างไร ไม่ลองดูก็ไม่รู้นะ ถ้าเราเป็นคนมีสติดี **เจริญมรดกสติจะได้มรดกสัญญา ซึ่งมรดกสัญญาจะส่งผลสืบทอดไปเป็นอนิจจสัญญา “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา”** อันนี้เป็นความรู้ของพระโสดาบัน ฉะนั้นเวลาเจริญมรดกสตินี้ จะใกล้เคียงกับความรู้ของพระโสดาบันเลย ถ้ามีสติดีแล้ว เจริญมรดกสติ สมาธิดี ความรู้มันก็เสริมกันได้ฟังธรรมอีกนิดหน่อย บรรลุได้ง่าย เพราะว่ามันเป็นทางเดียวกัน เป็นความรู้ที่เป็นทางไปอันเดียวกันเลย อย่างนี้นะครับ เรื่องกฏมพิคนหนึ่งในคาถาธรรมบท

พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภกฏมพิคนใดคนหนึ่ง ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า **“ปิยโต ชายตี”** เป็นต้น ความพิสดารว่า

กฏมพินัน ครั้นบุตรของตนทำกาละแล้ว อันความโศกถึงบุตรครอบงำ ไปสู่ป่าช้า ร้องไห้อยู่ ไม่อาจที่จะหักห้ามความโศกถึงบุตรได้ พระศาสดาทรงพิจารณาดูสัตว์โลกในเวลาใกล้รุ่ง ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งโศกปิดติมรรคของกฏมพินัน กลับจากบิณฑบาตแล้ว ได้ทรงพาภิกษุปัจฉาสมณะรูปหนึ่ง เสด็จไปยังประตูเรือนของกฏมพินัน กฏมพินันได้ฟังความที่พระศาสดาเสด็จมา คิดว่า พระศาสดาทรงประสงค์เพื่อจะทำปฏิสนธิฐานกับเรา จึงทูลเชิญพระศาสดาให้เสด็จไปสู่เรือน ปูอาสนะไว้ท่ามกลางเรือน เมื่อพระศาสดาประทับนั่งแล้ว ก็มาถวายบังคมแล้วก็นั่งส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสถามกฏุมพินันว่า “อุบาสก ท่านเป็นทุกข์ เพราะเหตุอะไรหนอ” เมื่อกฏุมพินันกราบทูล ทุกข์เพราะพรากจากบุตรแล้ว จึงตรัสว่า “อย่าคิดเลยอุบาสก ชื่อว่าความตายนี้มีชีมื่ออยู่ในที่เดียว และมีชีมิจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพยังมีอยู่เพียงใด ความตายย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่งซึ่งชื่อว่าเที่ยงย่อมไม่มี เพราะเหตุนี้ ท่านจงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ดังนี้แล้ว ไม่ทำความเศร้าโศก เจริญมรณสติอย่างเดียว” อันกฏุมพินันอ้อนวอนว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บันฑิตพวกไหนได้ทำแล้วอย่างนั้นและได้ทำในกาลใด ขอพระองค์จงตรัสบอกแก่ข้าพระองค์” เมื่อจะทรงประกาศเนื้อความนั้นจึงทรงนำอดีตนิทานมา อรรถชาดกในปัญจกนิบาตมีเนื้อความว่า

“บุตรของเราเมื่อสรริระใช้ไม่ได้ ละสรริระของตนไป ดุจงลอคคราบเก่า ฉะนั้นเมื่อบุตรของเราตายจากไปแล้ว เขาถูกเผาอยู่ย่อมไม่รู้ปริเวทนาการของพวกญาติ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่เศร้าโศกถึงบุตรนั้น เขามีคติเช่นใดก็ไปสู่คติเช่นนั้นเอง” ดังนี้แล้ว จึงตรัสต่อไปอีกว่า “บันฑิตในกาลก่อน เมื่อลูกรักทำกาละแล้วอย่างนั้น ไม่ประพฤติอย่างท่าน ผู้ทอดทิ้งการงานแล้วอดอาหารเที่ยวร้องไห้อยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ทำความเศร้าโศกด้วยอำนาจมรณสติภาวนา รับประทานอาหารแล้วตั้งใจทำการงาน เพราะฉะนั้นท่านอย่าคิดว่า ลูกรักของเราทำกาละแล้ว แท้จริงความโศกก็ดี ภัยก็ดี เมื่อจะเกิดย่อมอาศัยของที่รักนั่นเองเกิด” ดังนี้แล้ว จึงตรัสพระคาถาดังนี้ว่า

ปิยโต ชายตี โสโก ปิยโต ชายตี ภัย
 ปิยโต วิปมุตตสส นตติ โสโก กุโต ภัย
 ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก
 ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้ปลดเปลื้องได้จากของที่รัก ภัยจักมีแต่
 ที่ไหนเล่า

ในการจบคำเทศนา กฏุมพินันตั้งอยู่แล้วในโสดาปัตติผล เทศนา
 นั้นได้มีประโยชน์แก่ชนผู้ประชุมกันแล้ว ดังนี้แล

เรื่องกฏุมพินันโคคนหนึ่ง จบ

ฟังคาถาเดียวได้บรรลุโสดาบันแล้ว ท่านทั้งหลายอยากเป็นอย่างนี้บ้างมั๊ย ต้องปรากฏในชายพระญาณก่อน กว่าจะปรากฏนี้มันหลายแปบอยู่ แต่พอปรากฏแล้วมันแปบเดียว ผู้ที่ปรากฏในชายพระญาณก็แสดงว่าเขาได้เจริญภาวนา ได้ฝึกสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งมีอินทรีย์ เหมาะแก่การที่จะได้รับฟังธรรมเทศนา นี่เป็นเรื่องของกฏุมพินันคนหนึ่ง เป็นคนมีบุญเยอะ มีอินทรีย์คือศรัทธาเป็นต้น เวลาสูญเสียบุตรคนหนึ่งไปก็นั่งร้องไห้ เป็นเรื่องธรรมดาเนะ คนยังมีความรักอยู่ ยังมีความยึดถืออยู่ก็ร้องไห้

ที่นี้ พระศาสดาทรงพิจารณาดูสัตว์โลกในเวลาใกล้รุ่ง เห็นอุปนิสัยแห่งโสดาปัตติมรรคของเขา คือเห็นว่า เขาได้บำเพ็ญบารมีมา ฝึกสติสัมปชัญญะเจริญปัญญา เจริญอินทรีย์ต่างๆ มาพอสมควรแล้ว ถ้าได้ฟังธรรมเทศนา และได้ปฏิบัติต่ออีกนิดหน่อยก็จะได้บรรลุโสดาบัน เรียกว่ามีอุปนิสัยแห่งโสดาปัตติมรรค นี้ก็เป็นความพิเศษของคนที่เกิดในยุคสมัยของพระพุทธเจ้า ถ้าใครมีอุปนิสัยก็จะปรากฏในชายพระญาณ พวกเราทุกคนถึงจะมีอุปนิสัยอยู่บ้าง แต่บางทีไม่มาทำต่อ มันก็ไม่ได้ผลนะ บางคนอุปนิสัยก็พอใช้ได้อยู่ แต่

ไปคบเพื่อนแล้ว ไม่ได้ทำต่อ มันก็ไม่บรรลุมเหมือนกัน หรือทำแล้ว แต่ไม่ถูกกับ
อุปนิสัยที่ตัวเองทำไว้ ก็ไม่ได้บรรลุ พุดง่ายๆ คือมันไม่คลิก

ยุคของพวกเราเนี่ย เลยต้องเหวี่ยงแหกัน ทำตามเหมาะสมไปนะ ไม่มีใคร
ที่จะสามารถรู้ชัดเจนไปว่า อะไรเหมาะกับอะไร เราผ่านยุคสมัยมาแล้วก็ต้อง
ทำเท่าที่ได้ ในเมื่อแสงสว่างยังมีอยู่ก็ต้องทำกันตามสมควรไป ถ้าเราไม่เพียร
ทั้งๆ ที่แก่นของธรรมหรือแสงสว่างยังมีอยู่ นี่ก็ต้องโทษความเพียรแล้ว ต้อง
ตกระกำลำบากไปอีกนานเลย

พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของเขาแล้วก็เสด็จมา เขาทราบว่พระศาสดา
เสด็จมา ก็ป้อาสนะแล้วนิมนต์ แสดงว่าได้รู้จักกันมานานแล้ว คล้ายๆ กับเป็น
คนคุ้นเคยทำนองนั้น พระศาสดาเสด็จมาก็ตรัสถามว่า ท่านเป็นทุกข์เพราะ
อะไร เขาก็บอกว่า เป็นทุกข์เพราะพลัดพรากจากบุตร บุตรตาย พระศาสดา
ก็เลยตรัสเกี่ยวกับมรณสติ ให้มีสติระลึกถึงความตาย พระองค์ตรัสว่า

*ชื่อว่าความตายนี้ มีไข้มีอยู่ที่เดียว และมีไข้มีจำเพาะแก่บุคคล
ผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพยังมีอยู่เพียงใด ความตายก็ย่อม
มีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่งทีชื่อว่าเที่ยง
ย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น ท่านพึงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า
ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความ
แตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ไม่พึงเศร้าโศก*

นี่ก็แสดงว่า เขาต้องเป็นคนทีรู้ธรรมะมาก พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม
เทศนาระดับปรมัตถ์เลย “ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดา ตายเสียแล้ว
ธรรมชาติทีมีความแตกเป็นธรรมดา แตกเสียแล้ว” ไม่มีเรื่องสัตว์บุคคลตัวตน

อะไรเลย ธรรมชาติทีมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ท่านทั้งหลายทีนั่ง
อยู่เนี่ย เป็นธรรมชาติทีมีความตายเป็นธรรมตายังไม่ตาย ธรรมชาติทีมีความ
แตกเป็นธรรมตายังไม่แตกออกจากกัน **ยังไม่แตก รววมๆ กันอยู่ แต่จะแตก
เป็นธรรมดา** แม้เราจะยังไม่พลัดพราก ยังไม่ตาย ก็สามารถทีจะเจริญ
มรณสติ นี้ก็ถึงธรรมดาข้อนี้ได้เลย

ธรรมชาติทีมีความแตกเป็นธรรมดา นั่งกอดอกอยู่นั้น ไม่มีสัตว์บุคคล
ตัวตนเลย เห็นเป็นของทีจะต้องแตก ต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าปฏิบัติอยู่
ทำนองนี้ มองทีไรก็เห็นอยู่ทำนองนี้ รู้สึกอยู่ทำนองนี้ ก็เลสมันก็ไม่เกิด อย่าง
นี้มีสติแล้ว เป็นมรณสติ ถ้ามีสติต่อเนื่อง สมาธิก็เกิดขึ้น มีสมาธิแล้ว บางคน
มีปัญญามองทะลุความจริง ถ้ามองไม่ทะลุก็มามองเข้าไปในกายในใจนี้ ให้
เห็นว่า ประกอบไปด้วยขันธ์ทั้ง ๕ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสิ่งไหนมันเที่ยงแท้
มันคง อย่างนี้ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว

ทุกๆ ธรรมเนียมทีเราทำกันนี้ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตตั้งมั่น
เป็นสมาธิแน่นแหละ ท่านทั้งหลายฝึกให้มมีสติแล้ว บางครั้งบางคราวเจอความ
สูญเสีย เศร้าโศกอยู่ ถ้าเจริญมรณสติ ก็อาจจะช่วยทำให้ปล้อยเรื่องนั้น จิต
ตั้งมั่นขึ้นมา ก็เจริญวิปัสสนาต่อไปได้ เป็นโอกาสในการพิจารณาความจริง
ของสังขารให้เห็นชัด อย่างกฎมพิท่านนี้ มีอินทรีย์แก่กล้ามาพอสมควรแล้ว
จนปรากฏในข่ายพระญาณ พระพุทธองค์เสด็จมา เทศน์เรื่องความตาย เข้า
กับเหตุการณ์พอดี

พระองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความโศกว่มาได้ยังไง ความโศกก็ไม่มีตัวตน
เหมือนกันนะ ความโศกทีเกิดขึ้น มีตัวมีตนมัย ไม่มี เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น
ก็สามารถเพ่งมองดูสภาวะให้เห็นชัด ความโศกมันเกิดจากความรัก ไม่มีตัว
ไม่มีตน คนมองเห็นทะลุปรุโปร่งอย่างนี้ ก็เห็นธรรม เห็นปฏิจสมุขปาห

ปิยโต ชายตี โสโก : ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก ความโศกก็เป็นสิ่งไม่มีตัวตน เป็นทุกขสังข **ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิด เกิดเมื่อมีเหตุปัจจัย** เหตุปัจจัยของความโศกคืออะไร คือความรัก ไม่ใช่มีเราโศก ไม่ใช่ความโศกของเรา ความโศกนั้นมี มีตอนไหน มีตอนเกิดขึ้น เมื่อเกิดไม่ใช่เกิดมาลอยๆ เกิดเพราะอะไร เกิดเพราะความรัก อย่างนี้เรียกว่าเห็นปฏิจสมุปบาท คนนั้นก็เห็นธรรมแล้ว เห็นกระแสของธรรมะ

ปิยโต ชายตี ภัย : ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก ภัย ความกลัว ความหวาดหวั่น ความสะดุ้งหวั่นไหว ก็เกิดจากของรักเหมือนกัน อุบาสกท่านนี้มีความโศกอยู่พอดี ก็ใช้ความโศกนี้เป็นอารมณ์ให้ปัญญาพิจารณา ความโศกเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ใช้ความหวาดหวั่น ความสะดุ้งนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สังขารทุกชนิดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ อยู่ที่ว่า จิตพร้อมหรือเปล่า จิตมีความพร้อม คือมีสติ มีสมาธิ มีความพร้อมก็หยาบสภาวะนั้นแหละมาดูเลย ดูให้เห็นชัด มันมีตัวตนมัย ถ้าเห็นว่า โอ้...มันไม่มีตัวตน มันเกิดเมื่อมีเหตุ และเหตุที่มันเกิดคืออันนี้ๆ ถ้าคนมีปัญญามองทะลุ ก็บรรลุไปเลย ถ้ามองไม่ทะลุก็มองอื่นๆ มองบ่อยๆ มองจนถึงเมื่อไหร่ ก็มองจนมันบรรลุนั้นแหละ ถ้ามันไม่บรรลุทำไง ก็มองไปอีกสิ จะมาบ่นได้ไง ก็มันไม่บรรลุนะ จะมาบ่นว่า อาจารย์...ผมมองแล้ว มันไม่บรรลุทำไง มันก็มีอยู่เท่านั้นแหละ คุณก็มองดูสิ **ไม่บรรลุ ก็ฝึกจิตให้มีสมาธิแล้วมองดู ๗๐ ปี ๘๐ ปีก็มองไปสิ** บางคนมองจนกระทั่งตาย เขาไม่บรรลุ เขาไม่เห็นบ่นเลย พวกเราบางคนปฏิบัติแค่เดือนเดียวเท่านั้นแหละ บ่นแล้ว หาเรื่องบรรลุแล้ว โอ้...ต้องดูว่าใครเป็นใครด้วย ท่านนี้ปรากฏในข่ายพระญาณแล้ว แสดงว่าเกือบบรรลุแล้ว

ความโศกนี้ย่อมเกิดจากของที่รัก ภัย ความหวาดกลัว ความหวาดหวั่น ความสะดุ้งในใจ ย่อมเกิดจากของรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้ปลดเปลื้องจากของที่รัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน **นี่ก็พูดทั้งสังขารทั้งนิพพาน นิพพานนี้ไม่มีความเศร้าโศก เป็นสภาวะที่ปลดเปลื้องจากความโศก แล้วภัยจะมีแต่ที่ไหน** ละความโศกมันเป็นสังขาร มันมีภัย นิพพานไม่ใช่สังขาร เป็นความดับสนิทของสังขาร ไม่มีภัย ก็เห็นอริยสังขแล้ว

บางทีบางคนอ่านนี้ สงสัยนะ เอ...คาถาเดียวบรรลุแล้วหรือ อยากบรรลุอย่างเขา ถ้าบรรลุได้ก็ดีเหมือนกัน แต่ต้องรู้เรื่องเหตุปัจจัย หลักการมีอยู่ คือว่าต้องเป็นคนที่มีสมาธิ จิตตั้งมั่นแล้วก็เจริญวิปัสสนา พอจิตมันลงตัวยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สอดคล้องพอดีกับความจริง เห็นว่า ไม่มีสังขารแม้แต่นิดเดียวที่เที่ยงแท้ถาวร สังขารทุกชนิดล้วนไม่เที่ยงหมด ล้วนเป็นทุกข์หมด ล้วนไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนทั้งหมด ล้วนเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับหมด สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิด สิ่งนั้นล้วนดับหมด ถ้าใจมันนิ่งไปอย่างนี้ละ ก็แทงทะลุได้ แต่ถ้ามองดูแล้ว อันนี้ไม่เที่ยง แต่มีบางอันเที่ยง อันนี้ไม่น่าเอา แต่ยังมีบางอันน่าเอา อันนี้ไม่น่าสนุก แต่บางอันน่าสนุก มันก็ไม่ทะลุ ยังมีบางอันอยู่ พวกเราโดยทั่วไปมันเป็นอย่างนี้ ยังมีสิ่งน่าเอาอีกเพียบเลย อยากบรรลุ แล้วมันจะบรรลุได้มัย มันก็บรรลุไม่ได้ เพราะว่า ถ้ายังเห็นว่าสังขารอันใดอันหนึ่งยังเป็นสุขอยู่ ใจมันไม่หยั่งลงสู่อมตะแล้ว ไม่หยั่งลงสู่ความแน่นอน สังขารทุกชนิดต้องเป็นทุกข์หมด ต้องไม่น่าเอาหมด อันนี้จึงชื่อว่ารู้ทะลุสังขาร สังขารทุกชนิดไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหมด ใจจึงจะหยั่งลงสู่ความแน่นอนได้ อย่างนี้นะครับ

คาถานี้ พระพุทธองค์ทรงยกเรื่องความโศกขึ้นมา ความโศกย่อมเกิดแต่ของรัก เห็นมัย ความโศกก็ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็น**ทุกขสังข**

ทุกข์ที่เกิดเมื่อมีเหตุ เหตุของมันคือความรัก ความรักเป็น**สมุทยสัง** ภัย ความหวาดหวั่น หวาดกลัว บางท่านกลัวผี กลัวอะไรนี้ ถ้ามีสติดี มีสมาธิดี ก็จับมาพิจารณาเลย ไม่ต้องไปวุ่นอะไรมันแล้ว ไม่ต้องหาสภาวะอื่นมาดูแล้ว ให้อัจฉาความกลัวนี้ มองให้ทะลุซึ มันมีตัวตนมัย มองดูให้ดีก็จะเห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตน มันมีขึ้นเมื่อมีเหตุ เหตุคืออะไร มันรักตัว รักกันธนี้ มันรักตัวกลัวตาย ก็เลยกลัวผีมาบีบคอดตัว เห็นมัย เอาคอเป็นของตัว ผีมาบีบคอกก็บีบตัว แต่จริงๆ ให้อคนี้ไม่ใช่ตัว ผีมาบีบคอเกี่ยวอะไรกับเราบ้าง ไม่เกี่ยว

ท่านทั้งหลายเตรียมจิตไว้ให้ดี ถ้ามีอะไรขึ้นมาจะพิจารณาได้ จะได้บรรลุกับเขาบ้าง มีที่ให้บรรลุตั้งเยอะแยะ แต่ไม่บรรลุเสียที วนเวียนไปเรื่อย นี้ก็เป็นเพราะว่ายังไม่พร้อม **ธรรมะเปิดเผยตัวเองอยู่เสมอ** แม้เราทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้ ก็เป็นที่รวมของสิ่งไม่เที่ยง เป็นที่รวมของสิ่งเป็นทุกข์ เป็นที่รวมของสิ่งไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ที่รวมของสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ไม่ใช่ที่รวมของความสุหรือของสวยงาม ไม่ใช่ที่รวมของสิ่งที่เป็นตัวตน สิ่งไม่เที่ยงหลายสิ่งมารวมกัน ก็ยังไม่เที่ยงเข้าไปใหญ่ มีที่ให้พิจารณาเยอะแยะ มีของไม่สวยไม่งามหลายๆ ส่วนมารวมกันเข้า ก็ยังพิจารณาได้ชัด ถ้ามีดวงตานะ เราทั้งหลายไม่มีดวงตา เวลาแสดงอุปมาต่างๆ ท่านอุปมาคนตาดีนะ ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น คนตาดีก็มองเห็น เปรียบเหมือนคนตาดีเปิดตุมิปากสองข้าง เทออกมา มองเห็นชัดว่า ข้างในตุมั้นมีอะไรบ้าง คนตาดีจึงมองเห็น พวกเราเป็นคนตาแบบไหน ไม่มีตา ตาฝ้าฟาง เลยมองไม่เห็นสักทีหนึ่ง

ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แยกออกมาแล้วไม่มีตัวตนเลย เป็นชิ้นๆ ประกอบไปด้วยธาตุเท่านั้นแหละ เหมือนกับคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วก็แบ่งเป็นชิ้นๆ

ไปนั่งขายอยู่ที่ทาง ๔ แยก โคเหลือมัย ไม่เหลือ เหลือแต่เป็นชิ้นๆ ถ้าตาดีนี้ มองลงไปเหลือตัวมัย ไม่เหลือตัวแล้ว เหลืออะไร เหลือตัวที่ไม่ใช่ตัว เหลืออันนั้นแหละ ไม่ใช่ไม่เหลืออะไร เหลือเหมือนกัน แต่เหลืออันที่ไม่มีตัว มองลงไปก็เห็น ไม่ใช่ไม่เห็นอะไร เห็นสภาวะที่**ไม่ใช่ตัวตนนั้นแหละ เห็นมันว่าง แต่ไม่ใช่ว่างแบบไม่เห็น เห็นมัน และมันนั้นว่าง มันว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจากอัตตาตัวตน**

ก่อนหน้าจะตรัสคาถา พระพุทธองค์ได้ตรัสเหตุการณ์ในอดีต ตอนพระองค์บำเพ็ญบารมี เป็นพระโพธิสัตว์ เป็นพราหมณ์หัวหน้าครอบครัว พาครอบครัวเจริญมรณสติอยู่เสมอ เมื่อคราวลูกชายตายก็ไม่ได้เศร้าโศก ยังทำงานไปตามปกติ จนท้าวสักกะต้องมาถามสาเหตุว่า ทำไมจึงไม่เศร้าโศก เมื่อลูกตาย แต่ละคนก็ได้กล่าวคาถาไว้ในอุรชชาดก ดังนี้

พราหมณ์โพธิสัตว์บอกเหตุแห่งการไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า

*บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไป เหมือนงูลอกคราบเก่า
เมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงจะไปตายไปอย่างนี้
เขาถูกเผาก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติ
เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา
เขาไปแล้วตามคติของเขา*

นางพราหมณีบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า

*บุตรของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าไม่ได้เชิญมาจากโลกอื่น เขาก็มา
ข้าพเจ้ามิได้อนุญาต ก็ไปจากโลกนี้
เขามาอย่างไร เขาก็ไปอย่างนั้น
จะคร่ำครวญไปทำไมเพราะการไปของเขานั้น*

เขากำลึงถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา
เขาไปแล้วตามคติของเขา

น้องสาวบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า
ถ้าข้าพเจ้าร้องไห้ ก็จะมีร่างกายผ่ายผอม
จะมีผลอะไรแก่ข้าพเจ้าเล่า
ญาติ มิตร สหายของข้าพเจ้าจะไม่มี ความพอใจอย่างยิ่ง
ที่ชายของข้าพเจ้ากำลึงถูกเผา
ก็ไม่ได้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา
เขาไปแล้วตามคติของเขา

ภรรยาบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า
คนที่ร้องไห้ถึงคนที่ตายแล้ว เปรียบเสมือนทารกที่ร้องไห้
ต้องการดวงจันทร์ที่โคจรไปในอากาศ
สามีของข้าพเจ้ากำลึงถูกเผา
ก็ไม่ได้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา
เขาไปแล้วตามคติของเขา

สาวใช้บอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า
คนที่ร้องไห้ถึงคนที่ตายแล้ว เป็นสิ่งไร้ประโยชน์
เปรียบเสมือนหม้อน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้สนิทเหมือนเดิมไม่ได้
นายของข้าพเจ้ากำลึงถูกเผา

ก็ไม่ได้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา
เขาไปแล้วตามคติของเขา

อุรคชาดกที่ ๔ จบ

ต่อไปอีกเรื่องหนึ่ง เรื่องนางวิสาขา บางท่านอาจจะเคยได้ยินมาบ้าง

พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภนาง
วิสาขาอุบาสิกา ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า “เปมโต ชายติ” เป็นต้น

ได้ยินว่า นางวิสาขานั้นตั้งกุมาริกาชื่อว่าสุทัตติ ผู้เป็นธิดาของ
บุตรไว้ในหน้าที่ของตน ให้ทำความขวนขวายแก่ภิกษุสงฆ์ในเรือน
โดยสมัยอื่น กุมาริกานั้นได้ทำกาละแล้ว นางวิสาขาให้ทำการฝัง
สรีระนางแล้ว ไม่อาจจะอดกลั้นความโศกไว้ได้ มีทุกข์เสียใจ ไปสู่
สำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้นพระศาสดาตรัสกับนางว่า “วิสาขา ทำไมหนอ เธอจึง
มีทุกข์เสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่”

นางจึงทูลข้อความนั้น แล้วกราบทูลว่า “พระเจ้าข้า นางกุมาริ
นั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบุรณ์ด้วยวัตร บัดนี้ หม่อมฉันไม่
เห็นใครเช่นนั้น”

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ประมาณ
เท่าไร”

นางวิสาขากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า พระองค์นั้นแหละ ตรัสแก่หม่อมฉันว่า ในกรุงสาวัตถี มีชน ๗ โภกวิ”

พระศาสดาตรัสว่า “ก็ถ้าชนมีประมาณเท่านี้ๆ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ”

นางวิสาขากราบทูลว่า “อย่างนั้น พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “ก็ชนในกรุงสาวัตถีทำกาลละวันละเท่าไร”

นางวิสาขากราบทูลว่า “มาก พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาที่เธอจะหยุดเสรำโศก ก็จะไม่พึงมี มีไข้หรือ เธอพึงเที่ยวร้องไห้อยู่ทั้งกลางคืนและกลางวันทีเดียวหรือ”

นางวิสาขากราบทูลว่า “ยกไว้เถิด พระเจ้าข้า หม่อมฉันทราบแล้ว”

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับนางว่า “ถ้ากระนั้น เธออย่าเสรำโศก ความโศกก็ดี ความกลัวก็ดี ย่อมเกิดแต่ความรัก” ดังนี้แล้ว จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

เปมโต ชายตี โสโก เปมโต ชายตี ภัย

เปมโต วิปมุตตสส นตถิ โสโก ภูโต ภัย

ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก

ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้วจากความรัก ภัยจักมีแต่ไหน

เรื่องนางวิสาขาอุบาสิกาจบ

นางวิสาขาเป็นพระโสดาบันแล้ว ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ หลังจากได้แต่งงานแล้วก็มีหลานอีกเยอะ หลานคนหนึ่งของนางวิสาขาชื่อว่าสุทัตติ เป็นคนมีวัตรปฏิบัติที่ดี เป็นคนเรียบร้อย นางก็ตั้งไว้ในหน้าที่ของนาง ให้ช่วยดูแลพระภิกษุ ตักบาตร ทำบุญอะไรต่างๆ ในบ้าน ทีนี้ นางสุทัตติตาย นางวิสาขาก็เสรำโศก ไปหาพระพุทเจ้า พระพุทเจ้าก็ให้พิจารณาไปที่คนอื่นๆ ในเมืองสาวัตถี เพราะนางอยู่เมืองสาวัตถี

พระพุทองค์ถามขึ้นว่า ในเมืองสาวัตถี นั้นมีมนุษย์ประมาณเท่าไร มี ๗ โภกวิ คือ ๗๐ ล้านคน ในยุคนั้นคนก็เยอะเหมือนกัน ในยุคนี้ยิ่งเยอะกว่านั้นอีก ประเทศอินเดียคนเยอะ เป็นพันล้านเลยนะ ในยุคนั้นเมืองสาวัตถีเป็นเมืองใหญ่มาก เป็นเมืองหลวงของแคว้นโกศล มีพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นผู้ครองเมือง มีคนอยู่เยอะ ๗๐ ล้านคน เยอะกว่ากรุงเทพฯ อีก กรุงเทพฯ นี้ ๑๐ กว่าล้าน อันนั้นแค่นั้นในทะเบียนบ้าน ถ้าเราเข้าไปดูจริงๆ พวกไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านเยอะมาก ต่อไปเป็นสรุปคำถามและคำตอบ

ถามว่า ถ้าคน ๗๐ ล้านคน เป็นคนที่น่ารักแบบหลานคนนั้น จะเอามั้ย
ตอบว่า เอา พระเจ้าข้า

ถามว่า ในกรุงสาวัตถีนี้มีคนตายวันละเท่าไร

ตอบว่า เยอะ พระเจ้าข้า

ถามว่า ถ้าอย่างนั้น เวลาหยุดร้องไห้ เสรำโศก คงจะไม่มีหรอก

ตอบว่า ทราบแล้ว พระเจ้าข้า

เปมโต ชายตี โสโก : ความโศกย่อมเกิดจากความรัก ความโศกเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่มีเราเป็นผู้เสรำโศก ไม่ใช่ความเสรำโศกเป็นของเรา แต่มันก็มีมีความเสรำโศก ซึ่งเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่นาน

ความโศกก็เป็นความโศกนั้นแหละ เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อมีเหตุ เหตุ
มันคืออะไร คือความรัก

เปมโต ชายตี ภย : ภัยย่อมเกิดจากความรัก เรารักอะไร เราก็
หวาดหวั่นกลัวสิ่งนั้นจะแตกทำลาย หรือกลัวมันจะแปรเป็นอย่างอื่นไป ต้อง
คอยอยู่ดูมัน คอยถามข่าวว่ามันจะเป็นอะไรไหม ทั้งๆ ที่มันจะต้องเป็นอะไร
ไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่กลัวมัน คอยเช็คข่าว บางคนแค่จะออกจากบ้านก็ยก
กลัวไฟไหม้บ้าน ปิดไฟหรือยัง ปิดน้ำหรือยัง ดูตั้งหลายเที่ยว ห่วงโน่น ห่วงนี่
เพราะอะไร เพราะเขากลัวบ้านจะกลายเป็นขี้เถ้าไป ความรู้สึกนี้เกิดจากอะไร
ความรัก รักบ้าน ทำไมจึงรัก ก็มันเป็นบ้านของเรา เวลาออกจากบ้านนี้
อึดอาดๆ ออกยากนะ กว่าจะออกได้ เวลาเข้าบ้านนี้เข้าง่าย ตอนท่านจะมา
ปฏิบัติธรรม ออกจากบ้านยากมัย ยาก กว่าจะออกมาได้ ยากมาก เดี่ยว
พรุ่งนี้จะให้กลับบ้าน ง่ายมัย ง่ายมาก ท่านอุปมาเหมือนกับงู งูนี้มันอยู่ในรู
ตอนออกหากินนี้ออกยาก พอจะเข้ารูเข้าง่าย ทั้งที่ความจริง ไม่น่าจะเป็น
อย่างนั้น มันน่าจะกลับกัน เพราะตอนอยู่ในรู ท้องมันยังไม่โต มันยังไม่ได้กิน
อาหาร ตัวมันพอมอยู่ มันน่าจะออกง่าย แต่มันกลับข้าง กว่าจะออกมาได้ มัว
แต่นอนอึดอาดๆ ขี้เกียจ กังวลอยู่นั้นแหละ พอกินอาหารเรียบร้อย เต็มท้อง
แล้ว ท้องโต แทนที่จะเข้ายาก แต่กลับเข้าง่าย อย่างนี้ พวกเราก็เป็น
ประมาณนั้น นี่เป็นอุปมา โดยส่วนใหญ่เป็นแบบอุปมานี้แหละ ยึดนั้นยึดนี้
กว่าจะออกมาได้ พอออกมาแล้ว ก็ห่วงนั้นห่วงนี้ เดี่ยวกลับเข้าไปมันง่าย

เปมโต วิปฺปมุตตสฺส : ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้วจากความรัก

นตฺถิ โสโก กุโธ ภย : ภัยจักมีแต่โหน

เมื่อยังมีความรัก ความห่วงกังวล ความกลัว ความสะดุ้งและความเศร้า

โศกก็เกิดขึ้นได้ เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าไม่มีความรัก ไม่มีความห่วงใยกังวล
สิ้นตัวตน หมดความอยาก ความคาดหวัง ละเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว ความโศก
ก็ไม่มี ความกลัวก็ไม่มี หมดไป ไม่เกิดขึ้น **มันหมดไปเมื่อมันหมดเหตุ หมด
ทั้งความโศก หมดทั้งเหตุให้เกิดความโศก ก็นิพพาน**

ทุกข์เป็นสภาวะที่ว่างเปล่าจากตัวตน เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ มี
ตัวตนอะไรมัย ไม่มี ดังนั้น คาถาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพียงสั้นๆ นี้
เป็นการแสดงสัจธรรมอย่างลึกซึ้ง จึงทำคนบรรลุมากมาย เพราะเขาเข้าใจ
ความจริง **ทรงแสดงธรรมะ แสดงสภาวะที่ไม่มีตัวไม่มีตน** แสดงสังขาร
ทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นต้องดับไป
อย่างแน่นอน อีกสภาวะหนึ่งก็นิพพาน ที่ไม่เกิด ไม่ดับ มีเท่านั้นเอง ใครเข้าใจ
ทะลุปรุโปร่ง แหงทะลุถึงตรงนี้ได้ เลิกสงสัย ก็บรรลุธรรมไป ถ้าใครยังไม่
เข้าใจ ก็ฟังแล้วจดจำไว้ เอาไปปฏิบัติ ฝึกให้จิตมีความพร้อม แล้วมองดู

บรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



รีบทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์

บรรยายวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่จีนะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมคอร์สมรณสติในพระไตรปิฎก วันนี้เป็นวันที่ ๓ แล้วหลังจากที่ได้ฟังพระสูตรเกี่ยวกับความตายมาหลายสูตรแล้ว จนบางท่านก็จะตายอยู่แล้ว ก็ดีเหมือนกัน นึกถึงเอาไว้บ้าง เราไม่อาจหนีความจริงข้อนี้ได้ วันนี้ก็มาฟังอีกสักหน่อย จะยกพระสูตรที่แสดงให้เห็นถึงความคิดความเห็นของแต่ละคน แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคนด้วยกัน เวลาพูดถึงความตายหรือนึกถึงความตาย กลุ่มที่หนึ่ง คือบุคคลธรรมดาที่นับถือพระพุทธศาสนา นับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พูดถึงความตายว่าอย่างไร มีตัวแทนคือพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นพระราชา นับถือพระพุทธเจ้ามาก เวลาท่านพูดถึงความตาย พูดว่าอย่างไร นี่พูดแบบคนธรรมดาทั่วไป พวกเราลองฟังดูว่าคิดเหมือนท่านไหม แล้วต่อมา กลุ่มที่สอง คือกลุ่มพวกमारพญามารเวลาพูดถึงความตาย เขาว่าอย่างไร กลุ่มที่สาม คือเทวดา เขาว่าอย่างไร และที่แน่ๆ คือมีพระพุทธเจ้าอยู่ด้วย พระองค์ว่าอย่างไร พวกเราจะได้ทราบ คนธรรมดาที่นับถือพระรัตนตรัยว่าอย่างไร พญามารว่าอย่างไร เทวดาว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าว่าอย่างไร พอฟังแล้วก็ทราบที่เราอยู่ฝ่ายไหน เราควรอยู่ฝ่ายพระพุทธเจ้าไว้ก่อน เดียวฟังดูก็จะรู้ว่าเราอยู่ฝ่ายไหนกัน คงจะไม่ยาก เพราะท่านทั้งหลายได้ฟังเรื่องความตายมาหลายเรื่องแล้ว

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๕ อัยยิกาสูตร ข้อ ๑๓๓

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ แต่ยวัน ถวายอภิวัตแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลผู้ประทับนั่ง ณ ที่สมควรดังนี้ว่า เชิญเถิดมหาบพิตร พระองค์เสด็จมาจากไหนแต่ยวัน

พระเจ้าปเสนทิโกศลกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระอัยยิกาของข้าพระองค์ ทรงพระชรา แก่เฒ่า เป็นผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัย มีพระชนม์ ๑๒๐ ชันษา ได้ทิวคตเสียแล้ว พระองค์เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของข้าพระองค์มาก พระพุทธเจ้าข้า

หากข้าพระองค์ใช้ช้างแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งช้างแก้ว เพื่อให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้ม้าแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งม้าแก้ว เพื่อให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้บ้านส่วยแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งบ้านส่วย เพื่อให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้ชนบทแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเรา อย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งชนบท เพื่อให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัสจรรยจริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนัก สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า มหาบพิตร ข้อนี้ เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ข้อนี้ เป็นอย่างนั้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มหาบพิตร ภาชนะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก ภาชนะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันใด มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด
สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป
คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์
เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

อัยยิกาสูตรที่ ๒ จบ

เรื่องนี้กล่าวถึงพระราชอาชญาองค์หนึ่ง ซึ่งเป็นพระราชอาชญาผู้ยิ่งใหญ่ในยุคพุทธกาล ปกครองแคว้นที่ใหญ่ อินเดียสมัยก่อนมีหลายแคว้นด้วยกัน แคว้นใหญ่ๆ ที่เราได้ยินชื่อบ่อยๆ คือแคว้นโกศล เมืองหลวงคือสาวัตถี อีกแคว้นหนึ่งคือแคว้นมคธ เมืองหลวงคือราชคฤห์ ตอนนี้กล่าวถึงผู้ครองแคว้นโกศลคือพระเจ้าปเสนทิโกศล ส่วนผู้ครองมคธคือพระเจ้าพิมพิสาร ตอนหลังก็สิ้นพระชนม์ มีพระเจ้าอชาตศัตรูครองราชย์ต่อ

ตอนนี้พูดถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระอัยยิกาที่แก่แล้ว มีอายุ ๑๒๐ ปี ถ้าพูดภาษาเราก็คงสมควรตายแล้ว ที่เสด็จมาแต่ยังวันเพราะอัยยิกาทิวคตมาราบทูลพระพุทธเจ้าว่า หากข้าพระองค์แก่แล้วได้สมหวัง ก็จะยอมเอาข้างแก้ว เอาม้าแก้ว เอาบ้านส่วย เอาชนบท มาแลก ถ้าแลกได้สมหวัง แต่ก็ เป็นไปไม่ได้ ก็เลยสรุปว่าอัครราชย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระเจ้าปเสนทิโกศลตามประวัติ ไม่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นอุบาสกเหมือนพวกเรา นี่แหละ ยังเป็นปุถุชนอยู่ เกิดอัครราชย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ดี เป็นคำสอนที่จริงแท้ ไม่แปรผัน ไม่เป็นอย่างอื่นไป

ผู้เป็นพุทธบริษัท เวลาเขาเจอเหตุการณ์ที่ร้ายแรง เป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็อัครราชย์ใจ เวลาถูกด่าเคยอัครราชย์ใจไหม โอ...อัครราชย์ใจจริงหนอ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ จริงอย่างนั้นแหละ คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก เคยอัครราชย์ใจไหม ไม่เคยเลยหรือ ทำไมขนาดนั้น ขนาดพระอัยยิกาท่านสิ้น เกิดอัครราชย์ใจในคำสอนบอกว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นำอัครราชย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนักว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ นี่ลักษณะของพุทธบริษัทคนที่ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ใจไม่ออกไปข้างนอก เมื่อมีเรื่องอะไรขึ้นมาก็นึกถึง โอ...พระผู้

มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ตรัสไว้อย่างไรก็เป็นจริงอย่างนั้นทุกคำเลย หนีไม่พ้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา เกิดอัครราชย์ใจในคำสอน

ท่านทั้งหลาย เมื่อเจอความจริง สิ่งต่างๆ แสดงความไม่แน่นอนไม่อนันให้ดู ประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ มีเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจเอะอะ ประารถมาแล้วก็ไม่ได้อย่างใจคิด เคยอัครราชย์ใจบ้างไหม อย่าลืมฝึกไว้ละ จะมีเรื่องอัครราชย์เอะอะ แค่ถูกด่าก็อัครราชย์นะ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว คนไม่ถูกด่าไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก พอถูกคนด่า รู้สึกจริงดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ เคยรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม ไม่เคยเลยหรือ ทำไมอย่างนั้น ฟังธรรมมาตั้งนานแล้ว ทำไมเป็นอย่างนั้น แสดงว่าใจของเรายังห่างไกลจากธรรมะมาก

แต่ถ้าใจของเราชั่งกับธรรมะ พอมีเรื่องอะไรขึ้นมา น้ำท่วมหรือว่าแผ่นดินจะแตกขึ้นมา มีเรื่องวุ่นวายขึ้นมา เราจะนึกถึงคำสอน พระพุทธเจ้าตรัสคำไหนเป็นคำนั้น ไม่เป็นอย่างอื่นเลย รู้สึกอัครราชย์ใจอย่างนี้ นี่ก็เป็นคนที่แบบพุทธบริษัท เจอกับเรื่องความตายแล้วอัครราชย์มาก

ตอนนี้ร่างกายแข็งแรงดีอยู่ ต่อไปป่วย อัครราชย์ใจไหม พระพุทธเจ้าบอกแล้วว่า ความไม่เป็นโรคทั้งปวง มีความเป็นโรคเป็นที่สุด พอถึงเวลาป่วย โอ...เป็นอย่างนี้ เป็นธรรมดา เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เหมือนทุกประการ จะได้รับความอัครราชย์ อย่างนี้เราจะได้ที่ฟัง คือได้ธรรมะเป็นที่ฟัง ท่านทั้งหลายอย่าลืมฝึกปฏิบัติกัน เราทั่วไปชอบเอาอันโน้นอันนี้เป็นที่ฟัง ก็เลยยังวนเวียนกันอยู่ พระพุทธเจ้าท่านให้เอาธรรมะเป็นเกาะ เอาธรรมะเป็นที่ฟัง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่ฟัง ธรรมะก็อยู่ในตัวเรา มองดูให้เห็น ฝ่ายสังขารล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตน พอเข้าใจความจริงความทุกข์ก็ลดลง พอเข้าใจความจริงยิ่งขึ้น ปลอ่ยวางสังขารก็เข้าถึงนิพพาน ได้ที่ฟังไปตามลำดับอย่างนี้แหละ

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นสรณะที่เกษม ทำให้เราเข้าใจความจริงได้ ทำให้เห็นอริยสัจ ท่านตรัสไว้ดีแล้วน้าอัครจริยยิ่งนัก นี่เป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าตรัสสำหรับบุคคลธรรมดาๆ ว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด
 สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรมเข้าถึงผลบุญและบาป
 คือผู้ทำบาปจักไปนรก ผู้ทำบุญจักไปสวรรค์
 เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
 เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

สัตว์ทั้งหลายที่แบบธรรมดาๆ ทั่วไป เขาย่อมเป็นไปตามกรรม คนทำบาปก็ไปนรก คนทำบุญก็ไปสวรรค์ ถ้าเราเป็นคนธรรมดาที่ยังไม่คิดถึงเรื่องปฏิบัติธรรมขั้นสูง ยังไม่เจริญวิปัสสนาอะไรต่างๆ นี้ ก็ควรละกรรมชั่ว ทำกรรมดีไว้ แม้แต่การเจริญวิปัสสนาก็อาศัยกรรมดีนี้แหละเป็นพื้นฐาน **ละชั่ว ทำดี เป็นพื้นฐาน** คนอื่นๆ ธรรมดาที่ยังไม่คิดออกจากโลก ยังไม่คิดถึงนิพพาน ถ้าเป็นคนที่นั่งถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ก็ต้องรู้เรื่องนี้ รู้เรื่องละชั่ว มาทำดี เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายจักเป็นไปตามกรรม บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า เงินทองเอาไปด้วยไม่ได้นะ แต่บุญเป็นนามธรรม นามธรรมจะส่งทอดไป สืบต่อไปเรื่อย พอมีเหตุปัจจัยก็จะได้รับผล มีผลของบุญเกิดขึ้น

อีกพระสูตรเกี่ยวกับพระเจ้าปเสนทิโกศล ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค
 ข้อ ๑๑๔ ชรามรณสูตร

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คนเกิดมาแล้วที่พ้นจากชราและมรณะมีบ้างหรือไม่

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า มหาบพิตร คนเกิดมาแล้วที่จะพ้นจากชราและมรณะไม่มีเลย แม้ขัตติยมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้พราหมณ์มหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้คหบดีมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้ภิกษุทุกรูปซึ่งเป็นพระอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ ร่างกายนี้แม้ของพระอรหันต์เหล่านั้น ก็เป็นสภาพแตกดับต้องทอดทิ้งเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคผู้สุดตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณภษิตนี้แล้ว
จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ราชรดอันวิจิตรยอมชำระ
แม้สิริระก็ยอมเข้าถึงชรา
แต่ว่าธรรมของสัตบุรุษหาเข้าถึงชราไม่
สัตบุรุษกับสัตบุรุษเท่านั้นจึงรู้กันได้

ชรามรณสูตรที่ ๓ จบ

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๑๑๕ ปียสูตร

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูล
พระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ วันนี้ข้าพระองค์
หลีกเร้นอยู่ในที่สงัด เกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า “ชนเหล่าไหน
หนอชื่อว่ารักตน ชนเหล่าไหนชื่อว่าไม่รักตน” ข้าพระองค์ได้มีความ
คิดดังนี้ว่า “ก็ชนเหล่าใด ประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต มโนสุจริต
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่รักตน แม้ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้ว่า ‘เรารัก
ตน’ ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่าไม่รักตน”

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะชนผู้ไม่รักกัน ทำความเสียหายได้ให้แก่ผู้ไม่รักกันได้ ชน
เหล่านั้นก็ทำความเสียหายนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึง

ชื่อว่าไม่รักตน ส่วนชนเหล่าใด ประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต มโน
สุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่ารักตน แม้ชนเหล่านั้น จะกล่าวอย่างนี้ว่า
“เราไม่รักตน” ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่ารักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะชนผู้ที่รักกัน ทำความเจริญได้ให้แก่ผู้ที่รักกันได้ ชน
เหล่านั้นก็ทำความเจริญนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อ
ว่ารักตน

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร
ข้อนี้ เป็นอย่างนั้น เพราะว่าชนบางพวกประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต
มโนสุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่รักตน แม้ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้
ว่า “เรารักตน” ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่าไม่รักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะชนผู้ไม่รักกัน ทำความเสียหายได้ให้แก่ผู้ไม่รักกันได้ ชน
เหล่านั้นก็ทำความเสียหายนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึง
ชื่อว่าไม่รักตน ส่วนชนบางพวกประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต มโน
สุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่ารักตน แม้ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้ว่า
“เราไม่รักตน” ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่ารักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะชนผู้รักกันทำความเจริญได้ให้แก่ผู้ที่ตนรักได้ ชนเหล่านั้น
ก็ทำความเจริญนั้นแก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่ารักตน

พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสนา ครั้นตรัสไวยากรณภาษิตนี้จบ
ลงแล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ถ้าบุคคลรู้ว่ารักตน ก็ไม่พึงชักนำตนไปในทางชั่ว
เพราะความสุขนั้นบุคคลผู้มักทำชั่วจะไม่ได้โดยง่าย

เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำ
ก็จะต้องละทิ้งภพมนุษย์ไป
ก็อะไรเล่าเป็นสมบัติของเขา
และเขาจะนำอะไรไปได้
อนึ่ง อะไรเล่าจะติดตามเขาไป
ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น

สัตว์ผู้จะต้องตายในโลกนี้
ทำกรรมอันใด คือบุญและบาปทั้ง ๒ ประการ
บุญและบาปนั้นแลเป็นสมบัติของเขา
ทั้งเขาจะนำเอาบุญและบาปนั้นไปได้
อนึ่ง บุญและบาปนั้นย่อมติดตามเขาไป
ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

ปิยสูตรที่ ๔ จบ

นี่ก็เป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป เราฟังแล้วก็ไปบอกไปสอนคนอื่นๆ ได้ ลูก
หลานก็ดี พ่อแม่พี่น้องก็ดี หากยังไม่ได้สนใจการปฏิบัติธรรม อย่างน้อยก็ให้
ทำบุญ พูดถึงคนที่นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ก็มีหลายกลุ่มนะ ถ้าระดับ
พื้นฐานก็เป็นคนที่มีธรรมระดับมนุษย์ ประโยชน์ของการนับถือพระรัตนตรัย
เป็นสรณะ ก็คือรักษาเราไม่ให้ตกต่ำ การที่จะไม่ตกต่ำก็ต้องมีมนุษยธรรม
คือ การงดเว้นจากทุจริต ๑๐ ทำแต่สุจริต **กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ**
เรียกว่ามนุษยธรรม ท่านทั้งหลายมีมนุษยธรรมกันหรือยัง ต้องมีนะ นี่เป็น
พื้นฐานเลย ต้องงดเว้นจากทุจริต ๑๐

พอมีพื้นฐานอย่างนี้แล้วก็มาทำสิ่งที่เหนือมนุษย์ ที่พวกเราปฏิบัติธรรม
ฝึกสติสัมปชัญญะเรียกว่าระดับเหนือมนุษย์ มนุษย์เป็นพวกชาวโลก พวกเรา
กำลังปฏิบัติหนทางอันเอก ก้าวขึ้นมาแล้วจะไม่กลับไปโลกอีกต่อไป ส่วนจะ
เป็นเมื่อไหร่อีกเรื่องหนึ่งนะ เดินไปแล้วไม่มีทางกลับ หันหลังกลับไม่ได้ เป็นไง
เสียตายไหม กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นแบบโลกๆ บุญบาปเป็นสิ่งที่ติดตามสัตว์
ไปในโลก วนเวียนไปเรื่อย ส่วนพวกเราได้ฟังธรรมแล้ว รู้ว่า การเวียนว่าย
ตายเกิดมันทุกข์ เป็อหนาย คลายกำหนด ก็มาฝึกปฏิบัติเพื่อออกจากโลก แต่
ต้องอาศัยโลก เพราะเราก็ปฏิบัติอยู่ในโลกเหมือนกัน ต้องงดเว้นทุจริต ทำ
สุจริต เป็นพื้นฐาน

พอได้พื้นฐานอย่างนี้แล้วก็มาฝึกสติสัมปชัญญะ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็น
สมาธิ อันนี้เป็นของเหนือโลก จิตเป็นสมาธิตั้งมั่น **ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย** นี่เป็น
ของเหนือชาวโลกเขา **เรียกว่าอูตตรिमมนุษยธรรม** เหนือคนธรรมดา คน
ธรรมดาทั่วไปเขายินดียินร้ายนะ เจอของดีก็รัก เจอของไม่ดีก็ชัง คนธรรมดา
ทั่วไปก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้นแหละ พวกท่านยังธรรมดาอยู่ไหม มีอูตตริมมนุษยธรรม
ไหม เหนือกว่าคนธรรมดาไหม สมาธิก็เหนือแล้ว เป็นคนมีจิตตั้งมั่น ไม่ยินดี

ไม่ยีนร้าย เจอของดีก็ธรรมดา ธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้นแหละ ไม่หลงยินดี เจอของไม่ดีก็ธรรมดา ไม่หลงยินร้าย นี่เรียกว่าเหนือชาวโลกแล้วนะ **ฉาน วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน เรียกว่าอุตตริมนุชยธรรม** พระสูตรที่อ่านให้ฟังกล่าวถึงคนที่เป็นอุบาสกคนธรรมดาทั่วไป ซึ่งก็รวมถึงพวกเราด้วย พื้นฐานก็ต้องมีอย่างนี้แหละ ละชั่ว ทำดี ประพฤติปฏิบัติแบบคนรักตัวเอง ถ้าไปทำทุจริตจะเรียกว่ารักตัวเองก็ไม่ใช่ ต้องทำสุจริตนั้นแหละจึงชื่อว่ารักตัวเอง

การระลึกถึงความตายในแง่ของบุคคลธรรมดาทั่วไป ก็เป็นเรื่องควรเร่งทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญนั้นเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า อันนี้ท่านทั้งหลายคงทราบแล้ว จะได้เร่งทำกัน เมื่อนึกถึงความตายก็จะได้เร่งทำความดี อันนี้กรณีสำหรับอยู่ในโลกทั่วไป

ต่อไป จะกล่าวถึงมุมมองแบบพญามาร ใน*สังยุตตนิกาย สคาถวรรค* ข้อ ๑๔๕ *ปฐมอายุสูตร*

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่ สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว
คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย
ควรทำตัวเหมือนเด็กอ่อนที่คอยแต่จะดีมนม ฉะนั้น
ความตายยังมาไม่ถึงหรอก

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าเป็นมารผู้มีบาป จึงตรัสกับมาร ผู้มีบาปด้วยพระคาถาว่า

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุน้อย
คนดีควรดูหมิ่นอายุนั้น
ควรทำตัวเหมือนคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น
ความตายที่จะมาไม่ถึงไม่มี

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์ เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา พระสาคตทรงรู้จักเรา จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง

ปฐมอายุสูตรที่ ๙ จบ

สำหรับพญามารเวลาพูดถึงความตาย พูดอย่างไร ในปฐมอายุสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายบอกว่า อายุของท่านทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สิ่งที่เราควรทำ ตามหลักนี้ท่านบอกว่ามี ๒ อย่างหลักๆ คือควรทำกุศลและควรประพฤติพรหมจรรย์ พูดง่ายๆ คือทางโลกก็ต้องทำบุญกุศลเยอะๆ ไว้ ทางฝ่ายออกจากโลกก็ต้องประพฤติพรหมจรรย์ ปฏิบัติธรรม ฝึกสติสัมปชัญญะ

ฝึกสมณะวิปัสสนา ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้นแหละ ทำให้มันเต็มที เพราะว่าอายุนี้น้อยนัก ปฏิบัติกันอย่างเต็มที่แล้ว ถ้าไม่บรรลุชาตินี้ก็ไม่ใช่ไร ไปทำต่อเอาชาติถัดไป อย่างน้อยเราก็ทำกุศล และประพฤติพรหมจรรย์ไว้ ชาติต่อไปก็มีบุญกุศลเป็นเสบียงที่ได้ทำไว้ พอมีทรัพย์สมบัติเลี้ยงชีวิตไป ประพฤติพรหมจรรย์ไว้ก็ไปทำต่อ พระพุทธองค์ทรงบอกไว้ครบถ้วน พวกเราก็ทำตามอย่างนั้นแหละ

ทีนี้ มารก็มาและกล่าวคาถาว่า

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว
คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย
ควรทำตัวเหมือนเด็กอ่อนที่คอยแต่จะดีมนม ฉะนั้น
ความตายยังไม่มาถึงหรอก

อันนี้มาร มารชอบอยู่นานๆ พวกท่านคิดแบบมารหรือเปล่า ไม่ต้องซีเรียส ยังอยู่อีกนาน เคยว่ากันอย่างนี้ใหม่ ไม่ใช่ไร ปลอดภัย ยังอยู่อีกนาน เดี่ยวหลวงพ่อดีช่วย หาหลวงพ่อก่อนที่ไหนก็ไม่รู้มาช่วย เดี่ยวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว นี่เป็นคำพูดของมาร ท่านเคยพูดอย่างนี้ไหม ขอให้มียายุยืนๆ นะ พูดกันหมดทุกคนเลยหรือ ทำไม่เป็นมารกันหมดละ หลอกกันไปหลอกกันมา วณเวียนกันไป

เวลาเห็นหน้ากัน ต้องพูด **อายุสั้นลงแล้วนะ** เห็นหน้าใครต่อใคร พูดให้ถูกนะ ถ้าอายุยืนยืนยาว เป็นพญามาร มารเขาว่า มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย อยู่นานๆ เป็นคำยกย่องชมเชยอายุ นี่เป็นมาร พวกเราชอบใหม่แบบนี้ ส่วนใหญ่คำอวยพรนี้ ก็เป็นฝ่ายมารทั้งนั้น ขอให้อยู่นานๆ ขอให้อยู่ในตำแหน่งนี้นานๆ ขอให้อะไรๆ ยืนนาน ควรทำตัว

เหมือนเด็กอ่อน ที่คอยแต่จะดีมนม ฉะนั้นแหละ ความตายยังไม่มาถึงหรอก ตื่นเช้าขึ้นมาก็ไม่ใช่ไร ขอสั้นหลังยาวอีก ๑๐ นาที ไม่ใช่ไรหรอก หยวนๆ อืดอาดๆ กินนมไปเรื่อย ยังไม่ตายหรอก เดี่ยวว่างๆ ก่อนค่อยปฏิบัติธรรม เอาไว้ทีหลัง นี่เป็นความคิดของฝ่ายมาร

ดูเหมือนท่านทั้งหลายอยู่ฝ่ายมารเยอะเหมือนกันนะ จะได้ว่านี่เป็นฝ่ายมาร ฝ่ายอุบาสกอุบาสิกาที่ว่าไปแล้ว มีพระเจ้าบเสนทิโกศลเป็นตัวแทน ฝ่ายมารว่าอย่างนี้ ฝ่ายพระพุทธเจ้าว่าอย่างไร

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุน้อย
คนดีควรดูหมิ่นอายุนั้น
ควรทำตัวเหมือนคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น
ความตายที่จะไม่มาถึง ไม่มี

พระองค์ตรัสบอก ควรดูหมิ่นอายุน้อย ต้องรีบเหมือนคนที่ถูกไฟไหม้บนศีรษะ ฉะนั้นแหละ ส่วนรีบแล้วจะทำได้หรือทำไม่ได้ ทำสำเร็จหรือไม่สำเร็จ นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ในความรู้สึกรู้สึกต้องรีบ

ต่อไปอีกสูตรหนึ่ง ข้อ ๑๔๖ **ทุติยอายุสูตร**

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน ฯลฯ เขตกรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาค ฯลฯ ได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว
ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

วันคืนไม่ล่วงไป ชีวิตไม่ดับไป
อายุหมุนตามสัตว์ทั้งหลาย
ดุจกงล้อหมุนตามทวารรถ ฉะนั้น

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ นี้คือมารผู้มีบาป จึง
ตรัสกับมารผู้มีบาปด้วยพระคาถาว่า

วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป
อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป
เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสิ้นไป ฉะนั้น

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรง
รู้จักเรา พระสுகตทรงรู้จักเรา จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง

ทุติยอายุสูตรที่ ๑๐ จบ

พญามารว่า อายุไม่ดับไป ไม่สิ้นไป เวลาเราดูนาฬิกา นี่เวลามันผ่านไป
เรื่อยๆ ส่วนพวกเราไปกับนาฬิกาใหม่ ไม่ไป นาฬิกามันเปลี่ยนวันใหม่แล้ว
แต่เรายังสาวเหมือนเดิมเลย เป็นสาวสองพันกว่าปีแล้ว ก็ว่ากันไป เป็นฝ่าย
พญามาร ชีวิตมันไม่ดับไป อายุของสัตว์ไม่สิ้นไปหรอก ตอนดูเวลา ดูดวงอาทิตย์
ขึ้น ดวงอาทิตย์ตกนี้ ไม่ยอมดูอายุตัวเองนะ อายุมันไม่ยอมสิ้น อันอื่นมันสิ้น
วันใหม่แล้ว เรายังเหมือนเดิม ดูดีเหมือนเดิม หลอกตัวเองไปเรื่อย แท้ที่จริง
นาฬิกาเป็นแค่สมมติ ตัวที่เคลื่อนที่จริงๆ คือสังขาร สิ่งที่เราคิดว่าตัวเราเคลื่อนที่
อายุมีแต่สิ้นไป พวกเราโดยทั่วไปไม่มองตัวเองอายุสิ้น ไกล่หมดแล้ว



การไม่มองถึงตัวเองว่า อายุสั้นไป หลงลืม ประมาทหมัวเมาในวัย เป็นแบบมาร วันคืนไม่ล่วงไป ชีวิตไม่ดับไป อายุของเราที่จะตามเราไปเรื่อย อายุเท่าเดิมไปเรื่อย ไม่ยอมแก่เลย ยังอยู่อีกยาวนาน นี่เป็นแบบพญามาร ส่วนแบบพระพุทธเจ้าตรัสว่า วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายสั้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสั้นไป ฉะนั้น ต้องมองให้เป็น เวลานี้เลยไปจากเมื่อกั้นน้อยหนึ่งแล้ว ตอนนี้อยู่สองทุ่มแล้ว อายุสั้นไปหรือยัง สั้นไปแล้ว **วันและคืนกลืนกินอายุของหมู่อัตว์ไปด้วย** ไม่ใช่เฉพาะเวลาสั้นไปอย่างเดียว ไม่ใช่เวลาเปลี่ยนไปอย่างเดียว อายุสั้นไปด้วย ต้องมองให้ออก พรุ่งนี้เช้าตื่นขึ้นมา อายุสั้นไป เดินไปอีกก้าวหนึ่ง เวลาผ่านไป อายุสั้นไปๆ นี่แบบพุทธะเป็นอย่างนี้ วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายสั้นไป อายุไม่มีเพิ่มขึ้นนะ มีแต่ดับไป มีแต่สั้นลงทุกวันๆ

พวกเราทั่วไป เวลาพูดมักพูดมันกลับข้างกัน อย่างคนอายุเยอะๆ กัว่าผู้มีอายุเยอะ ในทางวินัยของพระท่านพูดกลับข้าง ผู้มีอายุ เอาไว้เรียกเด็กเด็กเป็นผู้มีอายุเยอะ นี่พอเข้าใจไหม เราเรียกคนแก่ เราเรียกคุณแม่ว่าผู้สูงอายุ ผู้มีอายุ แต่จริงๆ มันกลับข้างนะ อันนี้คือผู้ด้าอายุ คือเหลืออายุน้อยแล้ว พวกเราเรียกผู้สูงอายุ มันกลับข้างอยู่ เหมือนพูดไว้หลอกตัวเองยังงัไม่รู้อ ภาษาพระจะพูดตรง เวลาพระเรียกกัน อาวุโส อาวุโส แปลว่า ผู้มีอายุนะ พระแก่พรรษาเรียกพระหนุ่มๆ เรียกท่านผู้มีอายุ หมายถึงว่าเขามีอายุเหลือมาก ตัวเองมีอายุเหลือน้อยกว่าเขา เหลืออายุนิดเดียวเองนะ คนแก่นี้ต้องเรียกเด็กๆ ว่า ผู้มีอายุ พอเข้าใจไหม ก็กลับข้างกันเท่านั้นแหละ พวกเรา ยังงังไปงังมาไม่รู้จะอยู่ฝ่ายไหน

ชาวโลกนี้ตกอยู่ในเหยื่อล่อของมาร เลยวนเวียนหัวหมุน หลอกกันไปหลอกกันมา อยู่ยาวนานขึ้นกั้นกว่าอายุเยอะ แต่ที่ไหนได้ **อยู่ยาวนานขึ้นอายุก็น้อย**

ลงๆ มีแต่สั้นไป อายุไม่มีเพิ่มขึ้นนะ ดังนั้น อย่าไปฉลองเลยเพราะว่ามันดูงัยังงัไม่รู้ ตัวเองใกล้ตายแล้วไปฉลอง คิดดู ฉลองที่ใกล้จะตาย ใกล้จะพลัดพราก ใกล้จะสูญเสยทุกอย่างแล้ว สิ่งที่เราทุ่มเทหามาทั้งหมดจะต้องจากมันแล้ว ฉลองเลย ตกลงมันงัหรือมันฉลาดกั้นแน่

เราใกล้ความตายไปทุกขณะๆ พอตายก็ต้อสูญเสยทุกสิ่งทุกอย่างที่ตัวเองหามา ถูกไหม นี่พูดในแบบชาวโลก แต่ที่จริงแล้ว ไม่ได้สูญเสยอะไรหรอก เพราะไม่มีสิ่งไหนที่เป็นของเราจริงเลย เราเข้าใจผิดไปยึดถือมาเองก็เลยรู้สึกสูญเสย การฉลองก็หลอกตัวเองอีกหลายชั้นมาก ท่านลองไปสังเกตดีๆ ฉลองที่ได้รับตำแหน่ง ฉลองโน้น ฉลองนี้ ฉลองอายุอะไรต่างๆ ก็คล้ายๆ ฉลองที่ใกล้จะตายแล้ว ฉลองที่จะได้พลัดพราก ฉลองที่ได้อยู่อีกไม่นานแล้ว อยู่มานานแล้ว อยู่มานานคือใกล้จะไปแล้ว ฉะนั้น ให้อยู่ข้างพระพุทธเจ้าไว้ วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายสั้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสั้นไป

หลังจากรู้ฝ่ายคนธรรมดา ฝ่ายพญามาร ต้อไปก็ควรรู้ฝ่ายเทวดาบ้าง เทวดาเขาว่ายังงัเกี่ยวกับเรื่องความตาย ในสังยุตตนิกาย *สคาถวรรค อุปนัยสูตร ข้อที่ ๓*

เรื่องเกิดขึ้นกรุงสาวัตถี เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้วได้กล่าวคาถานี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคว่า

ชีวิตถูกชราน้าเข้าไป อายุจึงสั้น
ผู้ที่ถูกชราน้าเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน
บุคคลพิจารณาเห็นภยันนี้ในมรณะ
ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า
 ชีวิตถูกฆรานำเข้าไป อายุจึงสั้น
 ผู้ที่ถูกฆรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน
 บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ
 ควรละโลกามิส มุ่งสันติเกิด

อุปนิยสูตรที่ ๓ จบ

เทวดามองเรื่องความตาย แล้วก็คิดเห็นเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อเทวดาเขามองมาในมนุษย์นะ อายุของเขาเยอะ เขามองลงมา โอ...มนุษย์นี้ทำอะไรกัน พวกเขาผ่านไปแค่วันเดียว พวกมนุษย์เราผ่านไปร้อยปีแล้ว เขามองดู มนุษย์ทำอะไรวิ่งไปวิ่งมา สับสนอลหม่าน วิ่งไปวิ่งมาทำโน้นทำนี้ หาโน้นหานี้ แย่งชิงกันไปมา แป๊บเดียวตายแล้ว ยังมัวเพลินประมาทอยู่ได้ **มัวลุ่มหลงกับของที่อยู่กับตัวเองได้แค่แป๊บเดียว** พอมองดูอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ จึงกล่าวคาถาขึ้นมาว่า

ชีวิตถูกฆรานำเข้าไป อายุจึงสั้น
 ผู้ที่ถูกฆรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน
 บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ
 ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

มุมมองของเทวดา ก็ดูดีเหมือนกัน อายุมันน้อย มันสั้น ไม่มีที่ต้านทานเลย ควรรีบทำบุญที่นำความสุขมาให้ เทวดาได้รับความสุขที่เป็นผลมาจากกรรมดี มองลงมาก็เลยกล่าวคาถาว่า ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ ส่วนพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราตรัสอีกอย่างหนึ่ง ในสามท่อนแรกเหมือนกันเลย ตรัสว่า

ชีวิตถูกฆรานำเข้าไป อายุจึงสั้น
 ผู้ที่ถูกฆรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน
 บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ
 ควรละโลกามิส มุ่งสันติเกิด

พระพุทธเจ้าตรัสไม่เหมือนเทวดานะ เทวดาบอกว่า **ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ ส่วนพระพุทธเจ้าตรัสว่า ควรละโลกามิส** ละโลกเลย ละความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ละความติดข้องในโลก มุ่งมองสันติ มุ่งมองหานิพพาน มุ่งมองหาความสงบระงับของสังขารทั้งปวง นี้พระพุทธเจ้า เหมือนกันใหม่ ไม่เหมือนกัน เทวดามองแต่ว่าให้รีบทำบุญ บุญนำความสุขมาให้ พุดไปแล้วก็ดีระดับหนึ่งนะ ดีแบบเทวดา แต่พระพุทธเจ้าว่า ในเมื่ออายุของเราสั้นก็ควรรีบละโลกามิส ละเหยื่อของโลก เหยื่อของที่พญามารเขาล่อเอาไว้ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ พวกนี้เป็นโลกามิส ในเมื่ออายุสั้นก็ควรรีบละความติดอกติดใจในสิ่งเหล่านี้ แล้วมองหาความสงบระงับของสังขาร มองหา นิพพาน ควรเชื่อเทวดาหรือเชื่อพระพุทธเจ้าดีตอนนี้ เราเชื่อพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว แต่บางคนยังหาความสุขอยู่เลย หาโน้นหานี้ วนเวียนไปเรื่อย

วันนี้ยกพระสูตรมาอ่านให้ฟัง เป็นเรื่องเกี่ยวกับมุมมอง เมื่อมองถึงความตาย หรือคิดถึงความตาย แต่ละคนก็คิดนึกไม่เหมือนกัน แล้วแต่ระดับสติปัญญา ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาหนีถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีสติว่า จริงดังคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้สึกว่าน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก นี่ก็ถือว่ามิตีที่พึงระดับหนึ่ง ไม่ต้องไปพึ่งผีสังเทวดา ไม่ต้องพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ต้องไปพึ่งต้นไม้ให้ยุ่งยากแล้ว **พึงกรรมของตนเอง**

สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม เชื้อมั่นในเรื่องกรรมและผลของกรรมแล้ว
นี้สำหรับอุบาสกอุบาสิกาที่พินทุ ธรรมดาทั่วๆ ไป

ถ้าเป็นฝ่ายมาร พุดถึงความตายเขาว่าไง ยังอีกนาน ยังเพลินได้อีกนาน
ยังทำตัวจี๋เกียจสันหลังยาวได้อีกนานทีเดียว เหมือนพวกเรา บางทีดิระฆังปลุก
เรียบบร้อยแล้ว ได้ยินเสียง คุณาพิกา เออ...ยังอีกตั้งชั่วโมง อีกตั้ง ๓๐ นาที
เดียรรอก่อน อีก ๑๕ นาทีก็ทัน แค ๕ นาทีก็ทัน พอเอาเข้าจริง ไม่อาบน้ำ
หรือ ตอนเช้าแกะขี้ดาสักหน่อยก็มาได้แล้ว ยียดยาดอยู่ น้ำลายยียดอยู่ ทำตัว
เหมือนเด็กที่คอยแต่จะกินนมอย่างนั้นแหละ พญามารเขาว่าอย่างนั้น เวลา
คิดถึงวันเวลา วันเวลาเปลี่ยนไป แต่ตัวเขาไม่เปลี่ยนไปตามหรือ ไม่ต้องทำ
อะไรมากสบายเลย อายุก็ยืนนานเหมือนเดิม นั้นเป็นฝ่ายมาร ส่วน
พระพุทธเจ้าไม่ว่าอย่างนั้น ชีวิตมีแต่สั้นลงๆ ไปเรื่อย ฉะนั้น ควรรีบทำกุศล
ควรรีบประพฤติพรหมจรรย์

ฝ่ายเทวดา เขารู้เรื่องดี ก็เป็นคนไม่ประมาทระดับหนึ่งนะ เห็นว่าชีวิต
สั้นลงทุกวันๆ แล้วก็ตายไป ไม่มีที่ต้านทาน ในโลกไม่มีที่ต้านทาน ก็ต้องทำบุญ
บุญนั้นแหละนำความสุขมาให้ เทวดาเขาว่าอย่างนี้ ว่าไปแล้วก็ดีอีกชั้นหนึ่ง
เหมือนกันนะ ไม่ใช่ธรรมดาณะ แต่ความจริงแห่งสังขารเป็นสิ่งที่เราไม่อาจ
หนีพ้นไปได้ แม้เป็นเทวดามีความสุข ความสุขก็ไม่เที่ยง เกิดก็เป็นทุกข์
เกิดแล้วก็แก่ แล้วก็ตายเหมือนกัน ทำยที่สุดแล้ว ก็ต้องพลัดพรากจาก
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มา เทวดาต้องการเกิดอีกก็เหมือนแข่งตัวเองยังงี้ก็
ไม่รู้ละ เกิดไปตาย นี่พูดแบบคนเจริญมรดกสติ ท่านรู้สึกลักษณะนั้นไหม ขอให้
เกิดที่นั่นที่นี้ เกิดแล้วตาย เหมือนแข่งให้ตัวเองตาย ให้ได้ลาภ ได้ยศ ได้
สรรเสริญ แล้วต้องสูญเสียมันไป ท่านชอบแข่งกันไหม ขอให้ประสบความสำเร็จ
ขอให้ได้นั้น ขอให้ได้นี้ ขอให้ได้นั้น มันเหมือนแข่งกันยังงี้ก็ไม่รู้

ทำยที่สุดก็ต้องพลัดพราก ต้องสูญเสียไป อันนี้แบบเทวดา

เทวดาบอกว่า ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ จะได้ไปเสวยความสุข
ส่วนพระพุทธเจ้าว่า ควรรีบละโลกามิสเสีย ละเหยื่อล่อของโลกเสีย แล้วมุ่ง
หานิพพาน มุ่งไปทางนิพพาน ให้รีบๆ เร็วๆ นี่เป็นความแตกต่างกันของคน
ธรรมดาสามัญ ฝ่ายมาร ฝ่ายเทวดา และฝ่ายพระพุทธเจ้า ท่านอยู่ฝ่ายไหน
มากกว่ากัน เท่าที่ฟังเสียงดูน่าจะอยู่ฝ่ายมารเสียมากกว่า กิเลสเข้ามา ก็
พอแล้ว จี๋เกียจ สันหลังยาว รอก่อน มีเงื่อน໊ตามกิเลสอย่างโน้นอย่างนี้ ก็
ว่ากันไป ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนี้

พญามารเป็นหัวหน้าเทวดาชั้นปรินิมิตตสวรรค์ ถ้าเป็นคนเก่ง มีบารมี
มากๆ หัวหน้าพญามารจะมากุศด้วย อย่างพระพุทธเจ้าของเราพญามารจะ
ตามตลอด ตั้งแต่เป็นพระโพธิสัตว์จนกระทั่งบรรลु บรรลุแล้วก็ยังตามจน
ปรินิพพาน พระสาวกที่มีคุณธรรมมาก เป็นพระอรหันต์ พญามารก็จะตามไป
หลอกล่ออย่างโน้นอย่างนี้ และมีลูกน้องมาร เป็นเทวดาชั้นปรินิมิตตสวรรค์
เหมือนกัน แต่เป็นระดับลูกน้องเขา ต่อมากก็มีเสนามาร เสนามารนี่คือกิเลส
ต่างๆ ความติดข้อง ความจี๋เกียจ ความลั้ลเสงสัย เป็นต้น ทำให้เราติดหนึบ
อยู่กับโลก มารเขาต้องการให้เราอยู่ในโลกนานๆ

หัวหน้าใหญ่เป็นท้าวสวรรค์ติมาร เทวดาที่เป็นลูกน้องเขาเป็นเทวดาจริงๆ
เป็นเทวดาธรรมาร กิเลสเป็นเสนามาร นอกจากนั้นยังมีเหยื่อล่อของมาร คือ
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ รูปสวยๆ เสียง
เพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสรอ่อยๆ สัมผัสอ่อนนุ่ม นี่เรียกว่าเหยื่อของมาร ใครไป
สูบเหยื่อ ของสวยๆ เกิดความชอบ อยากได้ สูบเหยื่อก็ติดเบ็ด ยังไม่ถึงมือ
เสนามารด้วยซ้ำ แค้เจอเหยื่อก็ตายแล้ววนเวียนไป อย่างพวกเราโดย

ทั่วไป เสนามารไม่ต้องทำอะไรด้วยซ้ำไป แค่ว่าเจอเหยื่อล่อไว้ในโลกเท่านั้นแหละ ก็วนเวียนเกิดตาย จะเอาโน้นจะเอานี่ เอาผิวสวยๆ เอาหน้าตาดีๆ เอาเสียงเพราะๆ ไปเกิดที่โน้นที่นี้ วนเวียนไปมา มารไม่ต้องออกแรง เสนามารไม่ต้องออกแรง เอาแค่เหยื่อล่อมาล่อไว้ ก็ติดกับ ใครไปสูบกัติดเบ็ด

ถ้าไม่ติดเบ็ด หนีออกจากเหยื่อของมาร อย่างพวกเรามาปฏิบัติธรรมตอนนี้หนีออกมา เป็นผู้ที่มีปาติโมกข์สังวร มีอินทริยสังวร มีสติสัมปชัญญะ หนีออกมาจากเหยื่อของมาร ก็จะเจอเสนามาร เจอกันบ้างหรือยัง จี้เกียดหนู่ ง่วงนอน ฟุ้งซ่าน ไม่อยากทำต่อแล้ว ใครอยากบรรลุก็เจริญบรรลุไปเกิดขอนอนก่อน อันนี้คือเสนามาร ถ้าผ่านเสนามารไปได้ ก็จะเลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ เก่งจริงก็ได้เจอลูกน้องกับพญามาร บารมีไม่มากนัก ไม่ใช่คนสำคัญอะไร เสนามารได้ก็บรรลุไป ท่านอยากเป็นระดับไหน แค่ว่าเจอเสนามาร บางคนก็ไม่ไหว จะตายอยู่แล้ว เดินไปเดินมาแล้ว ใจไม่สงบ ก็มีปัญหมาแล้ว ไม่อยากทำต่อ มารเป็นผู้ฆ่าเราจากคุณธรรมความดีต่างๆ ฆ่าเราจากประโยชน์ที่ควรจะได้ เราเป็นมนุษย์ สิ่งที่เราควรจะได้มากที่สุดคือนิพพาน พอเจอมารเราก็ไม่ได้

บางคนก็แสวงหาเหยื่อ สูดเหยื่อ กระโดดไปกระโดดมา หลายภพหลายชาติ จนมาถึงชาตินี้ก็ยังสูบอยู่ วนเวียนไปเรื่อย ได้ฟังธรรม พยายามออกมาจากเหยื่อ ก็ต้องมาเจอเสนามาร อดทนกับกิเลสชนิดต่างๆ จนกว่าจะอยู่นอกอาณาเขตของมาร มารตามตัวไม่เห็น มารหาตัวได้ที่ความยึดถือ ถ้าไม่มี**ความยึดถือแล้ว มารก็หาตัวไม่เจอ** ดังนั้น เราไปที่ไหน อย่าฝากรอยเท้าไว้นะ ถ้าฝากรอยเท้าไว้มารหาตัวเจอ ที่ไปเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ยึดถือเอาไว้ นั่นแหละร่องรอยในโลก มารหาตัวเจอ เขามีลูกสมุนเยอะ หาตัวเราเจอตลอด เราก็เลยเวียนเกิดเวียนตาย

ส่วนพระอรหันต์ ท่านไม่ฝากรอยเท้าไว้ในโลก เหมือนนกบินไปในอากาศ ไม่ฝากรอยเท้าเอาไว้ พญามารก็หาตัวไม่เจอ คนที่ปฏิบัติวิปัสสนา จะเริ่มรู้ว่าเวลาไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นอย่างนี้ๆ ไม่เข้าใจผิดเป็นอย่างนี้ๆ **ภพชาติมันสั้นลงอย่างนี้ๆ สั้นลงตรงที่เราไม่ยึดถือ ไม่ติดข้อง ไม่พูดถึงมัน ไม่บ่นถึงมัน ไม่รักมัน ไม่เกลียดมัน ปล่อยวางไปได้จริงๆ ดับสนิทไปจริงๆ**

พวกเราโดยทั่วไป สิ่งที่แล้วไปแล้วก็ยังบ่นถึง พูดถึง เมื่อวานนี้เป็นอย่างไร วันโน้นเป็นอย่างไรนั้น เอาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นวันก่อนๆ มาบัญญัติเป็นตัวตน เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พูดถึง บ่นถึง อย่างนั้นเป็นความเพิลิดเพิลินในเวทนา ความเพิลิดเพิลินนั้นเป็นอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานก็มีภพ มีภพก็มีชาติ มีชาติก็มีชรามรณะ โสกะ ปรีทเวชะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เห็นที่มาของความตายหรือยัง เพราะไปยึดถือ พูดถึง บ่นถึงความรู้สึกต่างๆ ที่ตนเองได้สัมผัส ไปจริงจังกับมัน ท่านทั้งหลายมีเรื่องพูดอีกเยอะไหม **ถ้ามีเรื่องพูดถึงเยอะก็ยังตายอีกเยอะ** ถ้าไม่มีเรื่องให้พูดถึง ก็ตายน้อยลงๆ

สำหรับผู้เจริญวิปัสสนาจะรู้ได้ด้วยตนเองว่าภพชาติมันลดลง ลดลงตรงที่ไม่ติดใจกับมัน ไม่พูดถึงมัน ยิ่งใครที่ทำได้บ่อย ภพชาติก็ลดลง แต่มันยังไม่แน่นอน เป็นพระโสดาบันจึงแน่นอน เกิดในภพสุขคติภูมิได้อีกอย่างมาก ๗ ชาติ

พวกเรานี้พากันติดอกติดใจรสชาติของโลกนะ กินอาหารอร่อย อร่อยแล้วก็ต้องพูดถึง อาหารอาศรมมาตาอร่อยมากนะ อย่างนี้เกิดอีกหลายชาติเลย อร่อยแล้วไม่แล้วไป ยังพูดถึง บ่นถึง ต้องระวังดีๆ เจริญวิปัสสนาไว้ จะได้รู้ทัน ไม่อย่างนั้นจะมีเรื่องพูดพ้อไปมาเยอะ การพูดถึง การบ่นถึง หมกมุ่นนี้แหละเป็นอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานก็มีภพ มีภพก็มีชาติ มีชาติก็มีชรามรณะ โสกะ ปรีทเวชะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

เพราะเหตุอย่างนี้แหละ เราทั้งหลายจึงมาเจริญวิปัสสนากัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภยันี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเกิดมาเจริญวิปัสสนาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน รีบๆ ทำ เพราะอายุมันสั้นแล้วนะ ไม่นานก็จะตายแล้ว

การบรรยายในเย็นวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ชีวิตน้อยในแบบปรมาตต์

บรรยายวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชีครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นวันใหม่ เช้าของวันใหม่ เป็นไงบ้าง รอดมาอีกวันแล้วใช่ไหม ผิดแล้ว...เพราะเราเจริญมรณสติ ต้องบอกว่า ใกล้ตายเข้าไปอีกวันหนึ่งแล้ว หรือว่าใกล้เกิดใหม่ไปอีกวันแล้ว ไม่มีเรื่องรอดเข้ามาเกี่ยวข้องกับ พวกเรา นี้ จะรู้สึกว่ารอดอยู่เรื่อย โอ้...รอดตายอีกแล้วหรือนี้ ชอบเป็นอย่างนี้กัน ก็หัดเจริญมรณสติจะได้ไม่หลงลืมความตาย ไม่หลงลืมความขาดของชีวิตินทรีย์ ที่จะขาดออกจากกันในวันใดวันหนึ่ง เวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีมิติบอก

วันนี้จะอ่านเรื่องเกี่ยวกับความตาย ความสั้นชีวิตนี้แหละให้ฟัง ชีวิตนี้เป็นของน้อย อย่างที่ได้แสดงไปแล้ว ได้อ่านพระสูตรที่แสดงอุปมาต่างๆ ท่านทั้งหลายจะได้มีข้อมูลเอาไว้ใช้ การเจริญมรณสตินี้เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง ซึ่งการทำสมาธินั้น เราอาจจะใช้อารมณ์ที่ไม่ต้องคิดมาก แต่รู้สึกเอา ก็ได้ อย่างการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้กายเดิน ยืน นั่ง นอน อย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องคิดนึกมาก แต่รู้สึกถึงมันก็ได้ ใช้กายสัมผัสเอาก็ได้ มีหลายวิธี ส่วนมรณสตินี้ ต้องใช้ใจคิดนึกเอา บางวิธีก็ต้องให้จิตน้อมไปหา แล้วก็ท่องเอา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ท่องกลับไปกลับมา จนสภาวะเหล่านั้นปรากฏชัด แก่จิต แล้วก็นั่งฟังเอา พิจารณาดูเอา อย่างนี้ อันนี้เป็นวิธีการทำสมาธิ

ในการทำกรรมฐาน ต้องรู้จักสติก่อน มันคืออะไร สติเป็นเครื่องตื่นในโลก นี่มันเป็นยังไง หน้าตาเป็นอย่างไร ต้องฝึกให้รู้จักก่อน สติเป็นภาษาบาลี คนยุคเก่าเวลาพูดถึงสติ เขาก็เข้าใจกันง่าย ส่วนพวกเรา พอพูดถึงสติ บางทีไม่รู้เรื่อง แคะกินข้าวได้ เดินไปเดินมาได้ ทำงานได้ คิดนึกได้ ก็ถือว่ามีสติแล้ว อะไรอย่างนี้ นี่ก็เป็นคำภาษาไทย ภาษาธรรมะ คำว่า สติ ที่เป็นเครื่องตื่น ไม่ใช่สติอย่างนี้ พวกเราพอตื่นนอนขึ้นมา ถ้ามีสัญญาจำคนนี้ได้ จำคนนั้นได้ เดินถูกทาง ไม่ลืมบ้านตัวเอง ไม่ลืมที่ทำงาน นี่ก็ถือว่ามีสติแล้ว อันนี้เป็นสติในแบบทางโลกๆ แม้แต่คำว่าสมาธินี้ ถ้าแบบทางโลกๆ การทำงานด้วยจิตจดจ่อ ตั้งมั่นดี เป็นสมาธิ เขาก็ใช้กัน บางทีภาษาไทยทำให้เราไม่เข้าใจ เราก็เลยต้องมาฝึก

“สติ” คือ ความระลึกได้ ไม่หลงไม่ลืม ท่านทั้งหลายต้องไปหัดสังเกต ตอนมีความรู้ตัว มันตื่นขึ้นมา ส่วนตอนขาดสติ มันหลับ มันหลงไปกับคำพูด ความคิด ความนึก มันเป็นจริงเป็นจัง ตัวหายวูบไป ไม่รู้สึกตัว ตัวความรู้ตัวนึกได้ ระลึกได้นั้นแหละคือสติ พอรู้จักสติแล้วก็เอาสตินี้มาใช้ เจริญสติด้วยพุทธานุสสติบ้าง ธัมมานุสสติบ้าง อานาปานสติบ้าง กายคตาสติบ้าง หรือแม้แต่มรณสติ พอเจริญสติ สติมากขึ้น สามารถป้องกันนิรณัน ละนิรณันได้ จิตก็จะตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง และควรต่อการใช้งาน

ต่อไปจะอ่านเรื่องชีวิตเป็นของน้อยให้ฟัง เอาไว้ใช้สำหรับการเจริญมรณสติ หรือเอาไว้ใช้ในการระลึกรู้ถึง มีสติแล้ว มีเหตุปัจจัย จะได้นึกถึงความตาย มีข้อมูลเอาไว้บ้าง ใน*คัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทส พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๙ ข้อที่ ๑๐*

คำว่า **ชีวิต** ในคำว่า **นักปราชญ์กล่าวว่า ชีวิตนี้เป็นของน้อย** ได้แก่ อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความให้ชีวิตดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ ชีวิตินทรีย์ อนึ่ง ชีวิตเป็นของน้อย ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ (๑) ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย (๒) ชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างไร

คือ ในขณะจิตที่เป็นอดีต ชีวิตเป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่จักเป็นอยู่ ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ชีวิตจักเป็นอยู่ ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน ชีวิตกำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่จักเป็นอยู่

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

ชีวิต อัฏภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง
เป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว
ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว

เทวดาผู้ดำรงอยู่ได้ตั้ง ๘๔,๐๐๐ กัป
ก็ได้ประกอบด้วยจิต ๒ ดวง (ในขณะจิตเดียว) เป็นอยู่ได้

ชั้นเหล่าใดของสัตว์ที่ตายไป หรือยังดำรงอยู่ในโลกนี้
ดับไปแล้ว ชั้นเหล่านั้นทั้งหมด เป็นอย่างเดียวกัน
ดับไปแล้วก็ได้สืบต่อกัน

ขั้นที่แตกไปในอดีตอันหาลำดับมิได้
และขั้นที่จะแตกไปในอนาคต
มีลักษณะไม่ต่างกับขั้นที่ดับในปัจจุบัน

สัตว์ไม่เกิดด้วยอนาคตขั้น ย่อมดำรงอยู่ด้วยปัจจุบันขั้น
เพราะจิตแตกดับไป สัตว์โลกชื่อว่าตายแล้ว นี่เป็นปรมาตถบัญญัติ

เพราะมีอายตนะ ๖ เป็นปัจจัย
ขั้นทั้งหลายที่แปรไปตามฉันทะ ย่อมเป็นไปไม่ขาดสาย
เหมือนน้ำไหลไปตามที่ลุ่ม ฉะนั้น

ขั้นทั้งหลายถึงการทรงตัวอยู่ไม่ได้แตกไปแล้ว
กองขั้นในอนาคตก็ไม่มี ส่วนขั้นที่เกิดแล้วในปัจจุบันก็ดำรงอยู่
เหมือนเมล็ดผักกาดบนปลายเหล็กแหลม ฉะนั้น

ความแตกทำลายแห่งขั้นทั้งหลายที่เกิดขึ้นเหล่านี้
ปรากฏอยู่ข้างหน้า ขั้นทั้งหลายที่มีการแตกเป็นธรรมดา
ดำรงอยู่ มิได้รวมกับขั้นเก่า

ขั้นทั้งหลายมาโดยสภาวะที่ไม่ปรากฏ แตกทำลายไปแล้ว
ก็ไปสู่สภาวะที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและดับไป
เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น

ชีวิตถือว่าเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย
เป็นอย่างนี้

ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างไร

คือ ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วย
ลมหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยมหาภูตรูป ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยอาหารที่กลืนกิน
ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยไฟธาตุ ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยวิญญาณ มूलเหตุ
(กรัชกาย) ของสภาวะธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย บุพพเหตุของสภาวะธรรม
เหล่านี้มีกำลังน้อย ปัจจัยทั้งหลายมีอารมณ์เป็นต้น มีกำลังน้อย
แดนเกิด (ต้นหา) มีกำลังน้อย ธรรมที่เกิดร่วมกัน ของสภาวะธรรม
เหล่านี้มีกำลังน้อย ธรรมที่ประกอบกัน (อรุปรธรรม) ของสภาวะธรรม
เหล่านี้มีกำลังน้อย ธรรมที่เกิดพร้อมกันของสภาวะธรรมเหล่านี้มี
กำลังน้อย กิเลสเครื่องประกอบ (ต้นหา) มีกำลังน้อย สภาวะธรรม
เหล่านี้แต่ละอย่างมีกำลังน้อยตลอดเวลา สภาวะธรรมเหล่านี้แต่ละ
อย่างไม่มั่นคง สภาวะธรรมเหล่านี้ต่างก็ทำให้สภาวะธรรมอื่นตกร่วง
ลงไป เพราะสภาวะธรรมเหล่านี้ต่างก็ไม่มีความต้านทาน สภาวะธรรม
เหล่านี้ต่างก็ไม่ดำรงกันและกันอยู่ได้ แม้สภาวะธรรมที่ทำให้ธรรม
เหล่านี้เกิดก็ไม่มี

อนึ่ง ธรรมใดๆ ก็ได้เสื่อมไปเพราะธรรมใดๆ
เพราะขั้นเหล่านี้ ฟังถึงความแตกดับไปโดยประการทั้งปวง

ขั้นเหล่านี้ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยก่อน
แม้เหตุปัจจัยที่เกิดก่อนก็แตกดับไปแล้วในกาลก่อน

ในกาลไหนๆ ขั้นที่เกิดก่อนและที่เกิดในภายหลัง
จึงไม่ได้เห็นกันและกัน

ชีวิตถือว่าเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างไร

อนึ่ง เพราะเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชีวิตของมนุษย์จึงน้อย คือ เล็กน้อย นิดหน่อย ชั่วขณะ เร็วพลัน ประเดี๋ยวเดียว ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน เพราะเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นดาวดึงส์...เทวดาชั้นยามา...เทวดาชั้นดุสิต...เทวดาชั้นนิมมานรดี...เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี...เพราะเทียบเคียงกับชีวิตของเทวดาชั้นพรหมกายิกา ชีวิตของมนุษย์จึงน้อย คือ เล็กน้อย นิดหน่อย ชั่วขณะ เร็วพลัน ประเดี๋ยวเดียว ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์น้อย จำต้องไปสู่ปรโลก ต้องประสบกับความตายที่เข้าใจกันอยู่ ควรทำกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้วไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีชีวิตยืนนาน ผู้นั้นก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรืออยู่ได้เกินกว่านั้นก็มีน้อย”

(พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสเวทยากรณัฏฐาฆิตนี้แล้ว จึงตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า)

มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น
 พึ่งเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น
 เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี

วันคืนล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป
 อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป
 เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป ฉะนั้น

ที่อ่านให้ฟังนี้ เกี่ยวกับชีวิตเป็นของน้อยในแง่ลึกซึ้ง เป็นบัญญัติระดับปรมาตม์เลย บางคนฟังแล้ว ฟังไม่ทัน ฟังไม่ออก ถ้าพูดโดยอุปมา มันเข้าใจง่าย

อันนี้พูดในแง่บัญญัติแห่งปรมาตม์ ปรมาตม์นี้เป็นสภาวะธรรมที่ถึงที่สุดแล้ว เอาคำของชาวโลกมาพูดถึง มันจึงพูดกันยาก ฟังกันยาก แต่ไม่เป็นไร ฟังยากๆ ไว้หน่อย ฟังวันสุดท้ายแล้วก็มีกลับไป วันก่อนๆ ฟังแบบอุปมาต่างๆ “ชีวิตเหมือนกับน้ำค้างที่หยดอยู่บนยอดหญ้า พอถูกแสงอาทิตย์ก็เหือดแห้งไป” อย่างนี้ฟังง่ายนะ มีอุปมาอุปไมย พอเจอแบบปรมาตม์เข้าไป หงายท้องไปเลย เลยเอามาพูดวันสุดท้าย จะได้ไปนั่งงงอยู่ที่บ้าน ไม่เป็นไร ถ้าค่อยๆ พิจารณา ก็เข้าใจได้ และสำหรับคนที่เจริญวิปัสสนา นี้ สามารถเข้าใจ มองทะลุได้ เข้าใจแล้ว ก็จะได้มีสัญญาที่เกี่ยวกับมรณะเกิดขึ้น เรียกว่า **มรณสัญญา**

การเจริญมรณสตินี้ ต้องทำบ่อยๆ จนกระทั่งเข้าใจ และได้มรณสัญญา ความจำหมาย ความกำหนดหมายเกี่ยวกับความตาย ต้องตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด มองไปที่อะไร ก็เข้าใจได้ว่า จะมรณะแน่ๆ มีสัญญานี้ อยู่เสมอ มองมาที่ผม อาจารย์สุกัรต้องตายแน่ๆ นี้เรียกว่าปฏิบัติแล้ว ประสบความสำเร็จ ได้มรณสัญญา ติดอยู่กับใจ พวกเรา นี้ สัญญาเก่าๆ มันติดอยู่เพียบนะ ขาดสติ มันขึ้นมาเลย จะอยู่นานนะคนนี่ ขาดสติ ไม่ระวังคำพูด ก็ออกมาเลย คนนี้จะอยู่นาน แหม...อาจารย์ยังหนุ่มอยู่เลย ยังอยู่ได้อีกนาน โน่น...เขาก็ว่าไป ถ้าขาดสติปัญญาแล้ว เวลาเราพูดนี้ มันก็จะขึ้นมา ถ้าเรามีมรณสัญญา จะพูดอีกอย่างหนึ่ง

เราเจริญมรณสตินี้ ถ้ามว่าเจริญไปขนาดไหนจึงชื่อว่าประสบความสำเร็จ เจริญจนได้มรณสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ไม่อยู่นาน มีความตายเป็นที่สุดนั้นแหละ เหมือนกับเราเจริญกรรมฐานอื่นๆ เช่น เจริญอสุภะ อย่างนี้ เจริญจนถึงเมื่อไหร่ จะชื่อว่าประสบความสำเร็จ เจริญจนกว่าจะได้อสุภสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่สวยไม่งาม พอมองเห็นคนโน้น คนนี้ “โอ...ของไม่สวยมารวมกัน” นี้เรียกว่าเจริญแล้วประสบความสำเร็จ นำไป

ใช้ได้ เอาไว้ใช้ให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงไปกับโลก ไม่ถูกนิรวรณครอบงำ ประโยชน์ของการทำกรรมฐานก็คือได้สมาธิ คำว่า **สมาธิ** คือ จิตตั้งมั่น ไม่ถูกนิรวรณครอบงำ เอามาใช้ในการเจริญวิปัสสนา ต่อไป

สัญญาอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้แหละ เช่น เจริญเรื่องกระดูกๆ อัญญาญะ เจริญจนได้ อัญญาญะสัญญา กำหนดหมายว่ามีแต่กระดูก บางคนบอกว่า โอ้... จะทำได้ยังไงอาจารย์ ทำได้ ขนาดนกยังทำได้เลย นี่พูดให้กำลังใจนะ ขนาดนกยังทำได้ ในสมัยพุทธกาล นกบางตัว ไม่ใช่ชนทุกตัวนะ

จะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง เรื่องนี้อยู่ในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐาน มีอารมณ์ของกรรมฐานเยอะ ทีนี้ นกแขกเต้านี้ เป็นนกที่เขาเลี้ยงไว้ ต่อมาคนกลุ่มนี้มาพักอยู่ในสำนักภิกษุณี ตอนกลับไป สนิมนต์ตัวนี้ไว้ พระเถรก็คิดว่า เอ... สัตว์นี้มันดูฉลาดดี อุตสาหะมาอยู่ในสำนักนักบวช ควรจะได้อะไรดีๆ ไปบ้าง นกมันพูดได้นะ พระเถรก็สอนให้มันพูด พูดว่า “กระดูกๆ” ภาษาบาลีก็ “อัญญาญะ” ให้พูดคำว่า “กระดูก” ทุกวันๆ

นกตัวนี้ พูดแต่คำว่า “กระดูกๆ” เห็นหน้าคน แทนที่จะพูดว่า “สวัสดีค่ะ” ก็ว่า “กระดูกๆ” ทั้งวันทั้งคืน มันก็พูดอยู่นั่น พระเถร สามเณรี เจริญกรรมฐานกัน เวลามันพูด ก็สาธุการให้ มันก็พูดอยู่นั่นแหละ พูดทุกวันไป

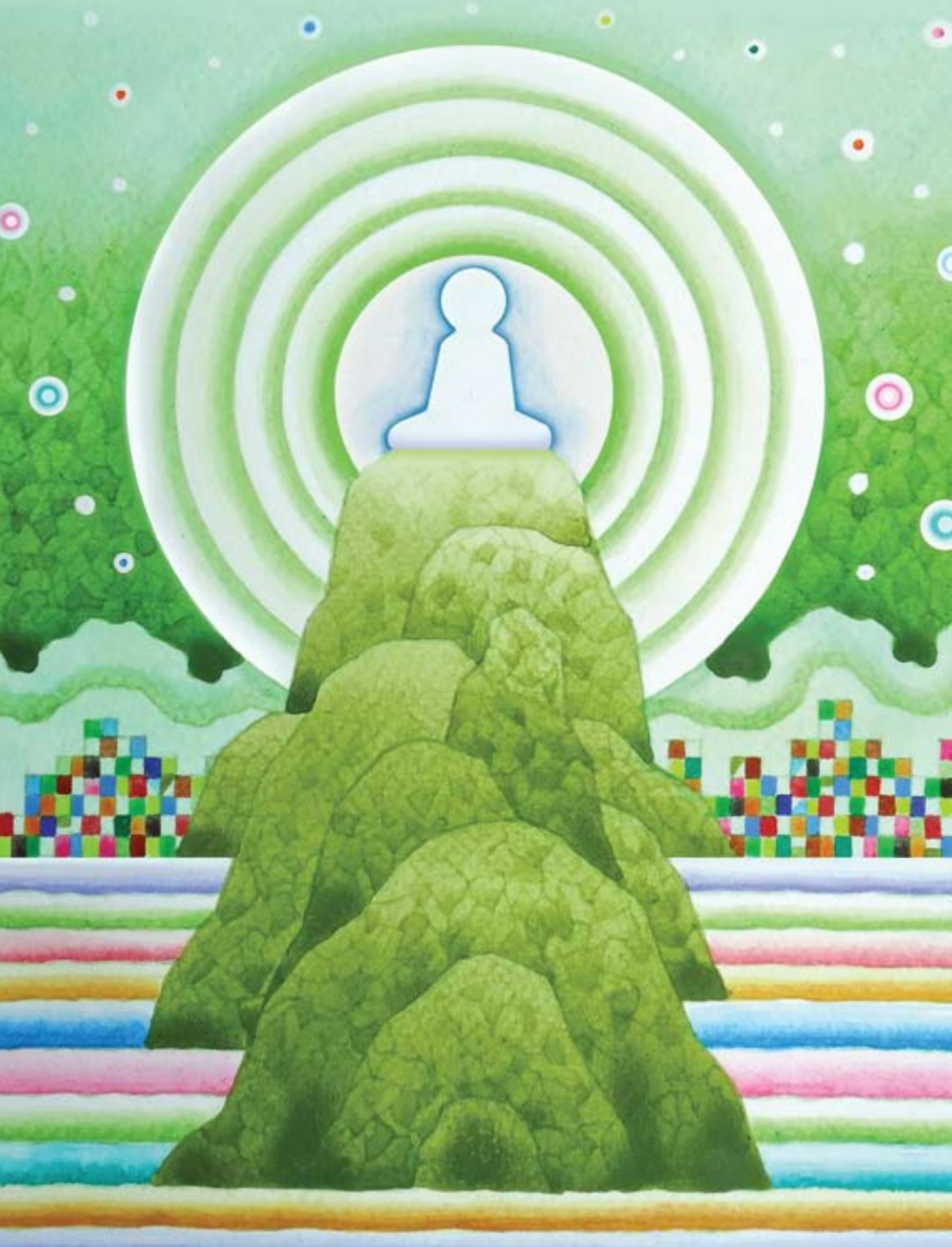
ต่อมาวันหนึ่ง เหยี่ยวบินมา โฉบนกแขกเต้าตัวนี้ขึ้นมา เจ้านกแขกเต้านี้ มันพูดกระดูกอยู่ทุกวัน ไม่กลัวอะไร พูดว่ากระดูกๆ ของมันไปเรื่อย พวกสามเณรีเอาท่อนไม้บ้าง ก้อนดินบ้าง ขว้างให้เหยี่ยวตกใจ เหยี่ยวก็ปล่อยนกแขกเต้าลงมา พระเถรก็ไปสัมภาษณ์นกแขกเต้า “เป็นไงเจ้านกแขกเต้า ถูกเหยี่ยวจับไปแล้ว เป็นยังไงบ้าง ตกใจไหม” นกแขกเต้าก็บอกว่า “ไม่ตกใจเลย รู้สึกแต่ว่าเจ้ากองกระดูกมันจับกองกระดูกไป และสักหน่อยเจ้ากองกระดูกก็

จะแตกสลาย กระจายออกไป”

ท่านลองคิดดู ขนาดนกมันยังเจริญเป็น พุดไปนี่ อายนกกันใหม่ แต่นกมันไม่เก่งเท่าคน มันเจริญได้แค่สมณะ เป็นเพียงกำลังของสมณะ มันเจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิบากห้ามไว้ ห้ามมรรคผลนิพพาน ส่วนพวกเรามีโอกาสเยอะกว่านั้น นอกจากเจริญสติ เจริญสมาธิได้แล้ว ยังเจริญวิปัสสนา บรรลุมรรคผลนิพพานได้ นี่...เก่งกว่าอย่างนี้แหละ บางคนอาจสงสัย “เอ... อาจารย์ เจริญมรดกสติทุกลมหายใจเข้าหายใจออกนี้ ได้หรือ เจริญจนได้มรดกสัญญา นี้ มันจะทำได้ยังไง” พุดแบบนี้อายุนกนะ

ดังนั้น กรรมฐานไหนที่ท่านชอบ ก็ทำไว้ ฝึกให้ชำนาญไว้ จะได้เอาไว้ช่วยตัวเองเวลาที่กิเลสเข้าครอบงำ เราทำเอาไว้มันก็ได้ใช้ประโยชน์ ถ้าไม่ได้ทำเอาไว้ ถึงเวลาจะใช้ มันก็ไม่ได้ใช้ มันใช้ไม่ได้ เพราะมันไม่มี

เอาละ กลับมาที่เรื่องชีวิตเป็นของน้อยในระดับปรมาตถ์ต่อไป คำว่าชีวิต ที่ใช้กันในมรดกสตินี้ หมายถึง ชีวิตินทรีย์ เป็นสภาวะปรมาตถ์ชนิดหนึ่ง เมื่อขาดการสืบต่อกันในภพหนึ่งชาติหนึ่ง ในวันใดวันหนึ่ง ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ก็เรียกว่าตาย เราทั้งหลายคงได้ข้อสรุปแล้ว เราจะตายแน่นอน คงตายตัวเองได้ว่า จะต้องตายแน่ๆ รู้อยู่แล้วว่า จะต้องตาย แต่ไม่มีเครื่องหมายบอกเท่านั้นเอง ตกลงพวกท่านทราบไหม ทราบ ทราบว่าตายแน่ๆ แล้วทราบแล้วใช้ไหม ไม่ทราบเหมือนกัน ทราบอยู่ว่า ต้องตายแน่ๆ แต่ไม่ทราบอีกหลายเรื่อง ไม่ทราบที่มา ไม่ทราบที่ไป แล้วก็ไม่ทราบว่าตายเมื่อไหร่ ที่ทราบก็จะต้องตายแน่ๆ ไม่ตายตอนกลางวันก็ตายตอนกลางคืน ตายภายใน ๗ วันนี่แหละ ตายภายใน ๑๒ เดือนนี่แหละ ไม่รู้เดือนไหนจะตายภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี่แหละ แต่ไม่รู้ชั่วโมงไหนจะตายภายในเวลา ๖๐ นาทีนี่แหละ แต่ไม่รู้นาทีไหน



ชีวิตของมนุษย์นี้เป็นของน้อย ด้วยเหตุ ๒ ประการ หนึ่ง คือ ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย สอง ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย

ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่เพียงเล็กน้อย ก็เพราะว่า ชีวิตินทรีย์นี้มันดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ รูปชีวิตินทรีย์ ก็ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะที่รูปรูปหนึ่งเกิดแล้วดับไป นามชีวิตินทรีย์ ก็ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะจิต นามชีวิตินทรีย์เกิดประกอบกับจิต อายุเท่ากับจิต มันยังสืบต่ออยู่ในภพนี้ พอขาดการสืบต่อในภพนี้ ก็ตายไปแล้ว ฉะนั้น โดยตัวมันเอง ชีวิตนี้เป็นของน้อยอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่มีอยู่เพียงแค่ชั่วหนึ่งขณะจิต ในขณะที่ท่านนั่งอยู่นี้ ขณะจิตที่แล้ว ก็ดับไปแล้ว ไม่ใช่อดีตและไม่ใช่อนาคต ที่นั่งอยู่นี้ เป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นตอนอดีต ก็ไม่ใช่ปัจจุบัน ไม่ใช่อนาคต ถ้าเป็นตอนอนาคต ก็ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่ปัจจุบัน เป็นคนละตอนเลย แต่เราเวลาพูด ก็เอาหลายๆ สภาวะมารวมกัน ตั้งแต่เด็กยันแก่เลย รวมกันเป็นหนึ่งชาติ แต่โดยแท้จริง เป็นคนละสภาวะกัน ตอนเด็กก็สภาวะหนึ่ง ตอนผู้ใหญ่ก็สภาวะหนึ่ง ตอนแก่ก็สภาวะหนึ่ง เมื่อวานก็สภาวะหนึ่ง วันนี้ก็สภาวะหนึ่ง คนละอันกัน

ท่านจึงว่า *ชีวิต อัดภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมชาติทั้งปวงที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว ชีวิตย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว* ก็มีแต่ขั้นธัมมประชุมรวมกันขึ้น และขั้นนั้นก็แตกไป ในขณะที่เป็นขั้นปัจจุบัน ไม่ใช่ขั้นอดีต และไม่ใช่ขั้นอนาคต ถ้าพูดถึงอดีต พูดถึงเมื่อวานนี้ ก็เป็นขั้นอดีต ไม่ใช่ขั้นปัจจุบัน ไม่ใช่ขั้นอนาคต ถ้าจะมีอะไรเกิดขึ้นในอนาคต ก็ไม่ใช่ขั้นอดีต ไม่ใช่ขั้นปัจจุบัน เป็นคนละส่วน อย่างนี้ เมื่อพูดคนละส่วนอย่างนี้ ชีวิตของเรานี้ น้อยมากเลย สัตว์ไม่เกิดด้วยอนาคตขั้นนี้ ย่อมดำรงอยู่ด้วยปัจจุบันขั้นนี้

เพราะจิตแตกดับไป สัตว์โลกชื่อว่าตายแล้ว อันนี้พูดในแบบระดับปรมาตม์ ฟังดูก็ยากหน่อย คนที่เจริญวิปัสสนาก็จะเข้าใจตรงนี้ได้ดี

ในเมื่อมันเป็นของน้อยอย่างนี้ ทำไมมันจึงสืบทอดกันไปไม่ขาดสาย ท่านบอกเหตุผลว่า *เพราะมีอายตนะหกเป็นปัจจัย* *ขันธทั้งหลายที่แปรไปตามฉันทะ* *ย่อมเป็นไปไม่ขาดสาย เหมือนน้ำไหลไปตามที่ลุ่ม ฉะนั้น* เมื่อวานนี้ก็ได้ตอบคำถามของท่านที่เขียนมาถามว่าอายตนะกับขันธ มันเป็นไปอย่างไร มันสืบทอดอย่างไร วิบากขันธ เราได้จากกรรมเก่า วิญญาณ นามรูป อายตนะหก อันนี้ได้มาจากกรรมเก่า เป็นวิบากขันธ อายตนะเอาไว้สำหรับรับรู้ เชื่อมต่อกับโลกภายนอก พออายตนะแก่ตัว ไปรับรู้เรื่องต่างๆ แล้ว มันก็เกิดความพอใจ เกิดตัณหา อุปาทาน ไปทำกรรม ได้ภพ ได้ขันธมาใหม่ ได้กองทุกข์อันใหม่มา ได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขันธก็เลยสืบทอดไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เพราะมีตัวเชื่อม คือ อายตนะ

ตาเอาไว้มองดูโลก เห็นแล้ว หลงรักโลก อยากให้มันเป็นอย่างนี้อีก ก็ได้ขันธมา ได้กองทุกข์ ได้ยินเสียงแล้ว ก็หลงรักหลงซัง ติดข้อง ก็ได้ขันธมาอีก ใจรับรู้แล้ว ก็ติดข้อง ก็ได้ขันธมาอีก มันต่อกันอย่างนี้ มีตัวดึงดูดเอาไว้ ตัวดึงดูดนี้คือสังโยชน์ มันผูก มันติดเอาไว้ มีฉันทะ ความเพลิดเพลิน พอใจ ก็ได้กองขันธ **ตัวที่เป็นไปคือขันธ** **กองทุกข์มันเป็นไป** **ตัวที่ช่วยให้สืบทอดไม่ขาดสาย คือ อายตนะ** **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ที่รับรู้โลกแล้ว เกิดกิเลสผูกติดเอาไว้ ผูกแล้วก็ได้กองทุกข์ไปเรื่อยๆ ที่ได้มา ไม่ใช่อะไรหรอก ได้กองทุกข์ทั้งนั้นแหละ ได้ขันธทั้งนั้น

ท่านทั้งหลาย ยังสืบทอดไปใหม่นี้ เพียบเลย บางคนแคไปกินอาหาร ลิ้มรสเท่านั้นแหละ พอใจรสอาหาร ถึงกินของไม่อร่อย ก็พอใจของอร่อยอยู่ดี

แหม...อาหารมังสวิรัตินี้ ไม่ค่อยเท่าไร เดี๋ยวออกจากคอร์สปฏิบัติไป จะหาของกินอร่อยๆ เอาอีกแล้ว แล้วได้อะไรมา ก็ได้กองทุกข์ ได้ขันธมานั่นเอง โดยมีตัวสืบทอดคืออายตนะ ลิ้มรสของโลกแล้วก็ติดอกติดใจ แหม...มีรสมีชาติดี เขาว่าอย่างนี้ รสชาติของโลกก็ผ่านมาทางเวทนา ไม่กำหนดรู้เวทนา ไม่รู้จักเวทนาอย่างแจ่มแจ้ง ก็ติดข้อง พุดถึง บ่นถึง การพุดถึง บ่นถึง เป็นอุปาทาน อุปาทานก็มีภพ ภพก็มีชาติ ชาติก็มีขรามรณะ มันเป็นไปอย่างนี้แหละ

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ชั่วเวลาเล็กน้อย ท่านว่า *ขันธทั้งหลายถึงการทรงตัวอยู่ไม่ได้แตกไป* *กองขันธในอนาคตก็ไม่มี ส่วนขันธเกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน* *ดำรงอยู่เหมือนเมล็ดผักกาดบนปลายเหล็กแหลม ฉะนั้น* ปลายเหล็กแหลมหรือปลายเข็ม เอาเมล็ดผักกาดไปวางไว้ อยู่นานไหม ไม่นาน ขันธปัจจุบันก็เป็นท่านองนี้แหละ ความแตกทำลายแห่งขันธทั้งหลายที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ขันธทั้งหลายที่มีการแตกเป็นธรรมดา ดำรงอยู่ มิได้รวมกับขันธเก่า ขันธทั้งหลายมาโดยสภาวะที่ไม่ปรากฏ แตกทำลายไปสู่สภาวะที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและดับไปเหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น ขันธในอดีตนี้มาจากที่ไม่ปรากฏ พอดับไปแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ขันธที่มันเกิดขึ้นนี้ มาจากไหนไม่มีใครรู้แน่ แขนขานี้ มาจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ไม่มีใครรู้เลย บอกได้ไม่ทั้งหมดเลย มาจากที่ไม่ปรากฏ พอดับไปแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ

พุดถึงพวกเรา พุดยาวๆ ออกไปหน่อย ตอนเกิดมา ไม่รู้มาจากไหน ตายไปไม่รู้ไปไหน แต่แม้แต่ขันธที่กำลังเกิดในปัจจุบันนี้ มันมาจากไหน ไม่ปรากฏที่มา พอแตกทำลายจากกันไปแล้ว ดับไปแล้ว ไปสู่ที่ไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน รู้แต่มันเกิดและดับเท่านั้น เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดไปเมื่อหมดเหตุ มาจากไหน จึงมาเกิด ก็ไม่รู้ ดับแล้วไปไหน ก็ไม่รู้ อย่างนี้ละ จึงไม่ต้องถามว่า อ้าว...

พระอรหันต์ ชั้นธ่แตกออกจากกันแล้วไปไหน เพราะขนาดที่หนึ่งๆ อยู่ที่นี่ ดับแล้วไปไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน ไม่รู้มาจากไหนจึงเกิดขึ้น ดับแล้วไปไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน เหมือนกับสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้นแหละ

ต่อไป ข้อที่สอง ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย เราอาจจะคิดว่า เอ้อ...เราเกิดมา มีคุณค่าอะไรเยอะเยอะ อันนี้ก็พูดแบบยืดยาว แบบบัญญัติ เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ถ้าพูดในแบบปรมาตต์ ถึงระดับสูงสุดแล้ว มีคุณค่าน้อยมาก มีกำลังน้อย มีกิจหน้าที่น้อย **เกิดมาไม่ได้ทำอะไรให้ใครเลย เกิดมาตาย เกิดมาดับ** เท่านั้น นี่ถ้าพูดแบบปรมาตต์นะ

พูดแบบสมมติบัญญัติ แบบเราชาวโลกนี้ แหม...คุณเกิดมาทำประโยชน์ให้โลกเยอะนะ อะไรอย่างนี้ นี่พูดแบบบัญญัติ ก็เข้าใจง่าย ถ้าพูดในแบบปรมาตต์แล้ว ท่านว่ามีคุณค่าน้อยมาก ไม่มีใครทำอะไรให้ใครได้ เพราะที่เกิดมาแล้วก็ดับเลย เหมือนพวกเราเกิดมาแล้วก็ตาย เปลี่ยนแปลงโลกอะไรได้บ้าง เปลี่ยนแปลงโลกไม่ได้เลย ใครเปลี่ยนแปลงใครได้บ้าง “อาจารย์ฯ ดิฉันเปลี่ยนแปลงได้ตั้งหลายคนแล้วนี่ เปลี่ยนแปลงลูกก็ได้ เปลี่ยนแปลงสามีก็ได้” เขาก็ว่าไป อันนี้พูดแบบคนไม่รู้เรื่อง ถ้าพูดระดับปรมาตต์ระดับสูงสุดแล้ว เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก เกิดมาตายอย่างเดียว โลกก็อยู่ของโลก คนอื่นเกิดมาแล้วก็ตายไปตามกรรมของตน เราเกิดมาแล้วก็ตายไปตามกรรมของตน ว่าไปแล้วคือไม่มีใครช่วยใครได้ ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงอะไรใครได้ เพราะว่าแต่ละสภาวะมีคุณค่าน้อยและมีกำลังน้อยเหลือเกิน

ถ้าพูดแบบบัญญัติ แม่ต้องดูแลลูก ลูกก็ต้องดูแลแม่ อะไรก็ว่าไป ส่วนระดับปรมาตต์ ท่านขยายว่า **ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก** ถ้าหายใจเข้า ไม่หายใจออก ชีวิตก็หมดเลย เราเป็นผู้ยิ่งใหญ่มากไหม ไม่ใหญ่

เลยนะนี่ ที่บอกว่าทำอะไรได้เยอะเยอะ ตกลงยิ่งใหญ่ไหม ไม่ยิ่งใหญ่ เนื่องจากลมหายใจเข้าหายใจออก **แค่หายใจเข้า ไม่หายใจออก ก็ตายแล้ว**

พูดระดับปรมาตต์มันเป็นอย่างนี้ ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับลมหายใจเข้าหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับมหาภูตรูป มหาภูตรูปธาตุ ๔ ถ้าธาตุไม่สมดุล ก็ตายแล้ว ธาตุดินแข็งไป ตายแล้ว ธาตุน้ำ มีน้ำเหลือมากและเกินไป ตายแล้ว ธาตุไฟ ร้อนผิดปกติ ตายแล้ว ธาตุลมตัดด้วยวาระขาด เหมือนใบมีดตัดขาด เคยเป็นไหม เวลาเคลื่อนกาย บางทีเคลื่อนไม่ออก เหมือนฉีกออกไป ตายแล้ว ชีวิตเล็กน้อยมาก เพราะเนื่องกับมหาภูตรูป ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ถ้าไม่สมดุลเพียงอันใดอันหนึ่ง ก็ตายแล้ว ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับอาหารที่กิน เกิดทุกข์ภิกขภัย ไม่มีอาหารกิน ก็ตายแล้ว อาหารติดคอ ตายแล้ว อาหารเป็นพิษ ตายแล้ว ตายไม่ยากเลย เกี่ยวเนื่องกับไฟธาตุ อาหารไม่ย่อย ก็ขึ้นอืดตายแล้ว เกี่ยวเนื่องกับวิญญาณ ดูซิ...มันมีกำลังเยอะไหมนี่ มีคุณค่าเยอะบ้างไหมนี่ ในระดับปรมาตต์แล้ว มันเล็กน้อยมาก ถูกเขมแท่ง เลือดไหล ไม่หยุดก็ตายแล้ว

ชีวิตมันเนื่องอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่ไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด ล้วนเล็กน้อยพอๆ กัน **กรรมนี้มีตัวตนไหม ก็ไม่มีตัวตน เทียงไหม ไม่เทียง** เป็นของเกิดดับ ชีวิตเราเกิดจากกรรม เหตุปัจจัยมีกำลังน้อยมาก เป็นของเกิดดับเหมือนกัน บุญเก่าที่เราทำเอาไว้ บุญก็เป็นของเกิดดับ เป็นของไม่มีตัวตน มีกำลังน้อย เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด ล้วนแต่มีกำลังน้อย เกิดแล้วดับๆ เหมือนๆ กัน ตัวมันที่เกิดจากสิ่งไม่เทียง จะเทียง มันคง จะมีกำลังเยอะได้ไหม ไม่ได้ **สภาวะที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิด ก็ล้วนเล็กน้อยเหมือนกัน ตัวที่เกิดจากสิ่งเล็กน้อย ก็ไม่อาจจะยิ่งใหญ่ได้ ตัวที่เกิดจากสิ่งไม่มันคง ก็ไม่อาจจะมันคงได้**

ท่านกล่าวเป็นคาถาว่า *ธรรมใดๆ ก็ไม่ได้เสื่อมไปเพราะธรรมใดๆ เพราะ* *ขันธเหล่านี้* พึงถึงความแตกดับไปโดยประการทั้งปวง อะไรทำให้อะไรตายไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นมันเกิดเอง ก็จะตายเอง โดยธรรมชาติ ผมทำให้ท่านตายก็ไม่ได้ ท่านทำให้ผมตายก็ไม่ได้ ผมเกิดแล้วผมก็จะตาย ไม่มีอะไรทำให้อะไรตายได้ ใครที่คิดว่าตนเองมีอิทธิพลเยอะ ทำให้คนอื่นตายได้ อย่างโน้นอย่างนี้ เป็นแค่ความเห็นผิด บางคนไปทำทุจริต เพราะเห็นผิดอย่างมาก มหาศาล ฆ่าสัตว์ก็จะฆ่าให้เขาตาย แต่โดยแท้จริง เราทำให้ใครตายไม่ได้ โดยธรรมชาติแล้ว ท่านว่า ธรรมอะไรๆ ก็ไม่ได้เสื่อมเพราะธรรมอะไรๆ มันเสื่อมของมันเอง มันเกิดแล้วมันก็ดับของมัน **มันเกิดแล้วมันก็ตายของมัน** บางทีพวกเราชอบไปคิดว่า เรามีอิทธิพลเยอะ เพราะวิลาสเยอะ มันเพี้ยนมาก

แต่ที่จริง เราไม่สามารถทำอะไร ใครได้เลย อย่างผม ก็ไม่สามารถทำอะไร พวกท่านได้ พุทธธรรมะไป พวกท่านจะเอาหรือไม่เอา ถ้าท่านเอา ธรรมะไปปฏิบัติ ก็เป็นความดีของท่าน ต้องยกย่องความดีของพวกท่าน จะบอกว่า นี่ผมเก่งนะ สามารถพุทธธรรมะให้ท่านฟังเข้าใจได้ ชักนำให้มา ปฏิบัติธรรมถูก มันไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ผมพูดไปแล้ว คนเกลียดก็มีเยอะแยะไป พูดแล้ว คนนั่งหลับ ก็มีเยอะ ใครจะไปทำอะไรใครได้

ขันธที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยก่อน แม้เหตุปัจจัยที่เกิดก่อน ก็แตกดับไป *ในกาลก่อน ในกาลไหนๆ* *ขันธที่เกิดก่อนและเกิดขึ้นในภายหลัง จึงไม่ได้เห็น* *กัน* เราทั้งหลายนี้เกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยมันเกิดก่อน มันก็ดับก่อน สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยเกิดทีหลัง มันก็ดับทีหลัง ไม่ได้เห็นกันนะ **เหตุก็ไม่ได้เห็นผล ผลก็ไม่ได้เห็นเหตุ มันไม่ได้รู้จักกันเลย** อย่างนี้นะ

รูปมารกระทบตา เกิดจักขุวิญญาณ และเกิดกิเลสอะไรอื่นๆ ต่อๆ มา สภาวะต่างๆ ไม่ได้เห็นกันเลยนะ รูปเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส ทำให้เราไปหลงรัก

เจ้าความหลงรักนี้ไม่ได้ไปเห็นรูป เหตุปัจจัยเกิดก่อน แล้วก็ดับไปก่อนแล้ว สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยเกิดทีหลัง มันก็ดับทีหลัง รูปนี้มันเป็นปัจจัยให้จิตมองเห็น จักขุวิญญาณเห็นรูปแล้วดับไป **กิเลสเกิดขึ้นมาทีหลัง ไปหลงรักรูปที่มันไม่ได้เห็น** หลงชอบรูปสวยๆ รูปสวยๆ มันดับไปแล้ว มันเกิดก่อนมันก็ดับก่อน กิเลสเกิดทีหลังก็ไม่ได้เห็นรูป แต่รักรูป เหตุปัจจัยมันทำให้สิ่งหนึ่งเกิด ตัวมันก็ไม่เที่ยง มันก็ดับไปก่อน มันอดสาหัสทำให้คนอื่นเกิด ไม่ได้อยู่ดู มันตายไปแล้ว ไม่เจอกัน

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย อย่างนี้แหละ พวกเราที่คิดว่าใหญ่โต ถ้าฟังอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่าเราไม่สามารถที่จะช่วยเหลือโลก ช่วยเหลือใครต่อใคร ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนนั้น เปลี่ยนแปลงคนนี้ อะไรได้เลย ถ้าเขาจะเปลี่ยน เขาก็เปลี่ยนของเขาเอง ไม่ใช่เราเก่งอะไรนักหนา บางทีเราไปเข้าใจผิด นึกว่าคำพูดของเราไปเปลี่ยนเขา แต่หารู้ไม่ คำพูดอย่างเดียวกัน พูดกับคนหนึ่ง เขาเปลี่ยน ไปพูดกับอีกคนหนึ่ง เขาไม่เปลี่ยน เขาก็ยังนิสัยเหมือนเดิม หรือเลวร้ายกว่าเดิมก็ได้ ดังนั้น เขาเปลี่ยน ต้องยกความดีให้เขา ถึงเวลาของเขา เขาเป็นคนดี เขาจึงเปลี่ยน ถ้าเขาไม่เปลี่ยน ก็เป็นเรื่องของเขา

เหมือนกับพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ในอดีต เราทำนทั้งหลายคงมี โอกาสนั่งฟังบ้าง แต่ได้เปลี่ยนไหม ยังเหมือนเดิม ของก่อน...ดิฉันยังมีลูกต้องดูแล ยังมีควายที่ต้องเลี้ยง ก็กลับไปเลี้ยงควาย มันก็เป็นกันอย่างนี้ แล้วจะไปโทษใครได้ จะว่า ทำไม่...พระพุทธเจ้า ปล่อดิฉันมานั่งตาแป๋วอยู่ที่นี่ ทำไม่ ถึงไม่ช่วย อย่างนี้ก็เพื่อไป พวกไม่รู้เรื่องก็เพื่อกันไป พวกเราทั้งหลาย อย่าไปเพื่อกันนักเลย โอ...เสียใจเหลือเกิน ไม่สามารถช่วยลูกช่วยหลานได้ ไม่สามารถแนะนำแม่ให้มาเข้าธรรมะได้ ไม่สามารถแนะนำสามีให้มาเข้าธรรมะ

ได้ อย่างนั้นมันโง่ ไม่รู้เรื่อง นึกว่าตนเองมีกำลังเยอะ แท้ที่จริงไม่เป็นเช่นนั้น
หอรอก อยู่กับโลก วนกับบัญญัติมาก ชักจะวนเวียนหัวหมุนแล้ว วันนี้ช่วงท้ายๆ
ก็มาฟังความจริงระดับปรมาตม์

โดยสรุปแล้ว การบรรยายในเช้าวันนี้ กล่าวถึงชีวิตเป็นของน้อยเพราะ
ดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยกับชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียง
เล็กน้อย ในระดับปรมาตม์เป็นระดับสูง ฟังยากหน่อย แต่ถ้าฟังเข้าใจ และ
เจริญเป็น จะได้มรดกสัญญาที่ลึกซึ้ง เอาไปใช้เพื่อความปล่อยวาง
**การปฏิบัติธรรมทุกๆ อย่าง ตั้งแต่ให้ทาน รักษาศีล ก็เพื่อเป็นการ
ขัดเกลากิเลส เพื่อความปล่อยวางทั้งนั้น** ถ้าทำเพื่อให้ได้บุญเยอะๆ
เป็นผู้มีบุญมาก ทำเพื่อให้ตนสงบ ได้นั้นได้นี้ อันนี้มันผิดวัตถุประสงค์ตั้งแต่
ต้น ให้ทานก็เพื่อปล่อยวาง ทำกรรมฐาน ถ้าทำถูกต้องและได้ผล ก็จะได้ถึง
ความปล่อยวาง

มาคราวนี้ ได้ฟังเรื่องมรดกสติ เป็นข้อมูลเอาไว้อ่านในเวลาที่มีโอกาสทำ
บางทีนึกขึ้นได้ จะได้มีข้อมูลนำไปเจริญต่อ เพราะบางทีนึกขึ้นได้ แต่ไม่มี
ข้อมูล ไม่มีทางให้จิตเดิน มันก็เดินไม่เป็น เราทำความเข้าใจไว้ พอนึกขึ้นมา
ว่า โอ้...จะต้องตายเป็นธรรมดา มีทางให้มันเดินเพิ่ม นึกเรื่องนั้นได้ เรื่องนี้ได้
มีทางเดินที่ถูกต้อง เพื่อให้จิตนั้น หมดจดจากนิวรรณ์ มีกำลังเป็นสมาธิ จะได้
เอามาใช้งานต่อไป

การบรรยายในช่วงเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นละครับ อนุโมทนา
ทุกท่าน



อาณิสงส์ของมรดกสัญญา

บรรยายวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ตอนเช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย กราบคุณแม่ชินะครับ สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้า
ปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้าย สำหรับการบรรยายในคอร์สที่ชื่อว่ามรดกสติใน
พระไตรปิฎก ผมอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้ายเลย จะ
ได้สมชื่อหน่อย บางคนมาฟัง โอ้โห...มันไปเลยก็มี แต่ไม่เป็นไร ถือเป็น
โอกาสครั้งหนึ่งที่ได้ยินได้ฟังธรรมะ ส่วนเข้าใจได้มากได้น้อยไม่ต่างกัน ฟังแล้ว
จำไว้ นำไปคิดพิจารณาและประพฤติปฏิบัติต่อไปนะครับ

ในช่วงท้ายจะอ่านเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เมื่อเราฝึกบ่อยๆ ได้
มรดกสัญญาหรือการกำหนดหมาย ทำเครื่องหมายว่า เออ...ทุกสิ่งทุกอย่าง
ต้องแตก ต้องทำลายเป็นธรรมดา จุดสุดท้ายของมันคือแตกทำลาย อย่างนี้
จะได้อาณิสงส์เยอะ ถ้าทำให้ดีจะมีประโยชน์มาก พวกเราโดยทั่วไป กำหนด
เครื่องหมายเอาไว้ผิดพลาดไป เป็นวิปัสสนา ของไม่เที่ยงไปกำหนดว่าเที่ยง
ของเป็นทุกขไปกำหนดว่าสุข ของไม่ใช่ตัวตนไปกำหนดว่าเป็นตัวตน ของไม่
สวยงามไปกำหนดว่าสวยงาม ถ้ามีมรดกสัญญาก็จะเป็นสัญญาฝ่ายถูกต้อง
ไม่วิปัสสนา ตัวสัญญานี้ยังไม่ใช้วิปัสสนา สัญญา กับปัญหาเป็นคนละสถานะกัน

สัญญาเป็นการกำหนดเครื่องหมายให้ถูก ได้มาจากการฟังธรรมะ จาก
เจริญสติ จากการฝึกทำกรรมฐาน ให้จิตได้สมาธิ มาจากปัญญาชั้นต่างๆ ซึ่ง
สัญญาที่ถูกต้องนี้ จะเป็นฐานให้เกิดปัญญาต่อไป บางทีพูดถึงแต่วิปัสสนา

เห็นความเกิดความดับต่อหน้าต่อตาอะไรก็ว่าไป อันนั้นต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ ตั้งมั่นดี จึงจะเห็น ที่จริง เราไม่ได้เจริญวิปัสสนาตลอดเวลา นานๆ จึงเจริญวิปัสสนาทีหนึ่ง บางคนจึงแต่วิปัสสนาลูกเดียว แต่จิตไม่เคยพร้อมเลยก็มี อย่างนี้มันก็ไม่ได้ผลนะ

ขั้นต้น เราฝึกสติก่อน ให้อุจกแยกแยะได้ว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนขาดสติ ต่อมาก็ทำกรรมฐานเพื่อให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ไม่มีนิวรณ์ กรรมฐานที่ทำนี้ อาจจะใช้กรรมฐานที่เข้าใจคิดเอาก็ได้ เช่นมรณสติ ถ้ามีข้อมูลก็ใช้ใจคิดเอา พุทธานุสสติก็ต้องอาศัยนึกเอาทางใจ กรรมฐานที่ทำโดยไม่ต้องคิดมากก็ได้ ช่วยให้เกิดวิตกไปเลย เช่น อานาปานสติ กายคตาสติบางส่วน รู้ถึงกายที่เดิน ยืน นั่ง นอน อันนี้ก็เป็นกรฝึกสติและทำสมาธิ ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกันหรอก ขอให้เรามีสติ มีสมาธิก็ใช้ได้ เริ่มต้นต้องมีสติ มีความรู้ตัว ทำความเพียร มีสติรู้อยู่กับกรรมฐานให้ต่อเนื่อง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ที่นี้ คำว่า **อารมณ์เป็นหนึ่ง** บางคนก็สงสัย อารมณ์เป็นหนึ่งนี้หมายถึง จิตมันจับอยู่กับลมหายใจอย่างเดียวตลอดเลยหรือเปล่า ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ยกตัวอย่างอย่างโลกๆ หน่อย สมมติว่า ท่านมีอารมณ์เป็นหนึ่งในการเลี้ยงควาย ใครเคยเลี้ยงบ้าง หมายถึง ท่านจดจ่ออยู่กับการเลี้ยงควาย ไม่ใช่ท่านมีควายตัวเดียวเป็นอารมณ์ จ้องแต่ควายตัวนั้นเสมอ ไม่คลาดสายตาเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านก็รู้เรื่องหญ้า เรื่องน้ำ เรื่องสถานที่ เวลาจะเอามันลงน้ำ ห้วยไหนดี เวลาไหนควรตอนมันเข้าคอก รู้ไปหมดที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ เรียกว่ามีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่กับเรื่องนี้ บางคนอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่กับการทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยกตัวอย่างได้ตั้งแต่เลี้ยงควายถึงคอมพิวเตอร์เลย อารมณ์เป็นหนึ่งในด้านคอมพิวเตอร์ ก็ไม่ใช่จ้องอยู่แต่เลขศูนย์กับเลขหนึ่งอย่างเดียว

ไม่ใช่อย่างนั้น หมายถึงว่า ใจมันเป็นหนึ่งในกับการทำเรื่องนี้เท่านั้น มีประเด็นอะไรต้องทำเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะคิดพิจารณาอยู่แต่เรื่องนี้ ใจมันไม่ออกแวกไปเรื่องอื่น ในขณะที่ทำคอมพิวเตอร์ก็ไม่คิดออกแวกไปเรื่องอื่น เรื่องควาย เรื่องโลกจะแตก น้ำจะท่วม อย่างนี้เรียกว่าอารมณ์เป็นหนึ่ง

ในการทำกรรมฐานก็ทำนองเดียวกัน อารมณ์เป็นหนึ่ง จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ใช่จ้องอยู่แต่กับอารมณ์เดียว จนไม่รู้ไม่เห็นอะไร ไม่ใช่อย่างนั้น หมายถึงว่า ไปรู้แ่งมุมนั่นแ่งมุมนี่บ้าง ใจมันจดจ่ออยู่แต่เรื่องการทำเช่นนี้ เช่น มาทำกรรมฐานอยู่กับตัวเอง ก็อาจจะไปดูตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง หรืออาจจะมีหลงคิดหลงเพลินเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง แต่จิตมันจะจดจ่ออยู่กับกรรมฐานเป็นหลัก ไม่ไปสนใจเรื่องอื่น สนใจแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับกรรมฐาน พอทำบ่อยๆ จิตก็ตั้งมั่นขึ้น เรียกว่าจิตมีความตั้งมั่น อารมณ์เป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่งก็รู้หลายเรื่องได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ก็รับเรื่องเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ใจไม่ออกแวกไปตามอารมณ์

บางคนว่า อาจารย์...ดิฉันไม่เคยมีอารมณ์เป็นหนึ่งเลย เดี่ยวซ้าย เดี่ยวขวา ขามันมีสองขา มันจะหนึ่งได้อย่างไร นี่มันก็เกินไป ทำกรรมฐานต้องให้มันฉลาดเสียหน่อยสิ บางคนนี่ เป็นหนึ่งต้องหนึ่งอย่างเดียว ต้องนิ่งเลย ไปจ้องไว้ เอาเป็นเอาตายกันเลย เราชอบคิดอย่างนี้นะ เป็นหนึ่งหมายความว่า มันจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น ถึงจะออกไปรับรู้เรื่องอื่นบ้าง มันก็ไม่ใส่ใจเรื่องอื่น มันใส่ใจเรื่องนี้ อะไรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ มันใส่ใจเรื่องอะไร เรื่องทำกรรมฐานเห็นบ้าง ได้ยินบ้าง รับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง มันไม่ใส่ใจ

เป็นหนึ่งในการทำมรณสติก็ทำนองนี้แหละ ไม่ใช่ที่ท่านนั่งนึกถึงความตายตลอดเวลา มันก็ไม่ไฉนนะ ก็มีไปกินข้าว อาบน้ำ คิดเรื่องอื่นบ้าง คิดเรื่อง

การทำงานบ้าง หลงลืมขาดสติบ้าง แต่สิ่งที่จัดจ้อยตั้งใจทำอยู่มีเรื่องเดียวคือ เรื่องนี้ เรื่องอื่นก็บริหารไป มันหลงไป ขาดสติ รู้แล้วก็กลับมาทำอย่างนี้ ตั้งใจทำกรรมฐานเป็นอย่างนี้แหละ

เหมือนเรามาฟังธรรมนี้ เป็นหนึ่งในการฟังธรรมหมายความว่าอย่างไร หมายความว่าฟังคำเดียวใช่หรือเปล่า ไม่ใช่ชนะ คงไม่มีใครคิดอย่างนั้นหรอก เป็นหนึ่งในการฟังธรรม ไม่ใช่มานั่งจ้องหน้าผม ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นหนึ่งในการฟังธรรมหมายความว่า เราตั้งใจฟังว่าอาจารย์จะพูดว่าอะไร พูดเรื่องอะไร เริ่มต้นอย่างไร จบอย่างไร พูดก็ประเด็น มีเรื่องอะไรที่ควรจดไว้ ตั้งใจฟัง ใจอาจจะไปคิดเรื่องอื่นบ้าง เห็น ได้ยิน ได้รับรู้ มีเรื่องต่างๆ ผ่านเข้ามา หลงไปบ้าง แต่เราไม่ใส่ใจ ปล่อยเรื่องอื่นไป กลับมาฟัง อย่างนี้เรียกว่าตั้งใจ เป็นหนึ่งในเรื่องการฟังธรรม ตั้งใจฟัง ทำได้บ่อยๆ จิตก็มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิได้ สวดมนต์ ไหว้พระก็เหมือนกัน ตั้งใจสวดมนต์ไหว้พระ จิตไปทางอื่นบ้างไหม ก็มีเหมือนกัน แต่ที่ตั้งใจ ถ้าทำได้ทำบ่อยๆ ทำเรื่อยๆ จิตก็จะเป็นสมาธิ ตั้งมั่น ไม่มีนิเวรณ์ ทำบ่อยๆ หัดทำไปเรื่อย อันนี้แหละคือการทำกรรมฐาน ทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

เรื่องมรดกสติก็เหมือนกัน เราทำไป ทำอยู่เสมอ ขยัน ฝึกฝน ไม่หลงลืม เตือนตนเองอยู่เสมอ มีโอกาสก็เจริญไว้ จะได้มรดกสัญญา คือ การกำหนดหมาย การทำเครื่องหมายว่า สิ่งนี้จะต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา เห็นอะไร ได้ยินอะไร รับรู้เรื่องอะไร ก็ใส่เครื่องหมายถูกว่า **เจ้านี้...สุดท้ายก็ต้องแตกไป มนุษย์ สัตว์ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ทำยสุดท้ายก็ตาย** เหมือนเราใส่เครื่องหมายให้ธนบัตร แบงก์ ๕๐๐ มีค่าอย่างนั้น เอาไว้แลกเปลี่ยน เรายังใส่ได้เลย ใส่เพิ่มว่า แบงก์นี้สักหน่อยมันจะต้องสูญสลายไป ก็ใส่ได้เหมือนกัน

ถ้าพูดถึงอานิสงส์ของการเจริญมรดกสติ สามารถแบ่งได้ ๒ แง่หลักๆ คือ

อันที่ ๑ **ใช้ชีวิตประจำวันไม่ต้องทุกข์มาก** ไม่มีเรื่องวิตกกังวลมาก เพราะความยึดถือมันลดลง สิ่งต่างๆ ที่มีความแตกเป็นธรรมดา มันก็ยอมแตก ธรรมชาติที่มีความตายเป็นธรรมดา มันก็ยอมตาย ถ้าเราเจริญมรดกสติไว้ ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก ไม่ต้องกังวลมาก ไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นมากนัก ช่วยให้ชีวิตราบรื่นขึ้น ข้อนี้ พูดในแง่ยอมรับความจริง

อันที่ ๒ **ช่วยให้เลือกทำสิ่งที่เหมาะสมได้สะดวกขึ้น** รู้จักอะไรที่ควรทำและไม่ควรทำได้ชัดเจนขึ้น อะไรต้องรีบทำ อะไรต้องรีบละ ควรรีบทำกุศล รีบประพฤติพรหมจรรย์ เร่งให้ถึงความไม่ตาย อยู่ในโลก ยิ่งไงก็ตายแน่นอน ต้องเร่งให้ถึงอมตะคือพระนิพพาน จึงจะปลอดภัยที่สุด ข้อนี้ พูดในแง่การกระทำ

ต่อไปจะอ่านพระสูตรให้ฟัง เป็นเรื่องเกี่ยวกับอานิสงส์ของมรดกสัญญา ใน *อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ทุติยสังญาสูตร* พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว **“มรดกสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”** เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรดกสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิญญาย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่คลี้ออก ฉนใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรดกสัญญาอยู่

โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความ ตีใจในชีวิต ฉะนั้นนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศล ย่อมตั้งอยู่

ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อม ไหลไปตามความตีใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า “มรณสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้ง เบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวานาผลของเรายังไม่ถึงที่” เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น

แต่ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิต ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความตีใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า “มรณสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงมีแก่เรา ภาวานาผลของเรารวมถึงที่แล้ว” เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึง เป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “มรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มาก แล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็น ที่สุด”

พระสูตรนี้กล่าวถึงมรณสัญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีผล มีอานิสงส์อย่างไรบ้าง ท่านทั้งหลายคงได้ฟังไปบ้าง แล้ว และที่สุดคือหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ถึงความไม่ตาย นี่เป็น ที่สุดเลย เป็นจุดสุดท้าย

ที่นี่ จะดูได้อย่างไรว่า เราเจริญมรณสัญญา เจริญมรณสติได้ผลไหม การภาวนามีกำลังหรือไม่มีกำลัง ถ้าภาวนาแล้วได้ผลก็รู้ว่าได้ผล ที่รู้ว่าได้ผลก็ คือรู้แล้ว ที่สำคัญคือความรู้ ได้ความรู้ รู้สิ่งที่ผิด รู้สิ่งที่ถูก รู้ทั้งทำอย่างไร ได้ผล รู้ทั้งทำอย่างไรไม่ได้ผล ไม่ใช่ว่าทำแล้วจะได้ผลอย่างเดียว ทำให้ เกิดความรู้

การทำกรรมฐานนี้ ถ้าทำเป็นแล้ว มีแต่ได้กับได้นะ ได้ ๒ ได้ ได้อันที่ ๑ คือ ได้ทำ อันที่ ๒ คือ ได้รู้ ได้ทำก่อน ไม่เคยทำก็ได้ทำ ท่านได้ทำหรือยัง ทำแล้วสงบก็ได้รู้ ทำแล้วไม่สงบก็ได้รู้ ทำแล้วมันไม่ถูกก็ได้รู้ ทำแล้วมันถูก ก็ได้รู้ ทำแล้วมันได้ผลก็รู้ มันไม่ได้ผลก็รู้ ทำแล้วมันไม่ดีก็ได้รู้ ทำแล้วมันดี ก็ได้รู้ ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงหมด สิ่งที่ช่วยทำให้หลุดพ้นคือปัญญาตัวหลังนี้ ที่ หลุดพ้นไม่ใช่ได้ผลเยอะ ทำได้ดีมาก สงสัยจะหลุดแล้วมั้ง หลุดไปไหนละนี้ ไปอีกข้างหนึ่งแล้ว ดี ไม่ดี ถูก ผิด นี่มันของคู่โลก ขึ้นแรกต้องละสิ่งไม่ดีออกไปก่อน ไปทำดี แต่ไม่ใช่เพื่ออยู่กับของดี เพื่อให้ได้ความรู้ว่าทั้งของดีและ ของไม่ดีมันก็ไม่เที่ยง ตัวรู้ที่หลังนี้คือจุดสำคัญที่จะทำให้หลุดพ้น

บางคนทำกรรมฐานขาดความรู้ตัวนี้ ไม่เอาผิด จะเอาแต่ถูก ไม่เอาชั่ว จะเอาแต่ดี อย่างนี้ก็จวน วนไปอีกไกลแสนไกลเลยทีเดียว ไม่ได้อะไรออก นึกว่าไปได้ไกล ที่ไหนได้ ไปไม่ถึงไหน มันไม่เข้าใจ เราต้องอิงอาศัยฝ่ายถูก นั้นมันถูกแล้ว แต่ไม่ใช่ยึดอยู่กับฝ่ายถูก ละชั่ว มาทำดี และทำจิตให้ผ่องใส ปฏิบัติธรรมนี้อาศัยชั่วไม่ได้ ต้องอาศัยดี แต่ไม่ใช่ติดดี ไม่ใช่จะเอาดี แต่ อาศัยดี รู้จักอาศัยใหม่ เหมือนเรากินข้าวนี้ มันเป็นปัจจัยเครื่องอาศัย ทำให้ เรามีแรงเดินจงกรมได้ ถ้าไม่กินข้าวให้อิ่ม มันเดินจงกรมไหวไหม ไม่ไหว ถ้า ไม่มีศีลแล้วจิตจะเป็นสมาธิไหม ไม่เป็น มันเป็นที่อาศัย

ในเรื่องการเจริญมรณสัญญาที่เช่นกัน ทำแล้วก็ให้มีความรู้ รู้ว่าบางครั้งทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ ถ้าเจริญแล้ว จิตยังไม่หุดกลับ ยังติดทางโลกเหมือนเดิม ก็จะได้รู้ว่าที่ทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จ ถ้าเจริญแล้ว จิตมันหุดกลับ ไม่ไปติดทางโลก ไม่ไปติดข้องในชีวิต ก็รู้ว่าทำประสบความสำเร็จ กำลังของภาวนาดี **ที่ถูกต้องจริงๆ คือความรู้** รู้ว่ามันทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง แต่ต้องพยายามทำให้ได้ พยายามทำให้ได้ แล้วทำได้ไหม ก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง แล้วทำไมต้องพยายามทำให้ได้ ถ้าไม่พยายามมันก็ไม่ได้ทำ กรรณฐานนี้มันแปลกอย่างนี้ ชั้นแรกเราต้องพยายามทำให้ได้ แล้วตอนหลังก็ให้รู้ว่า ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เหมือนฝึกสตินี้ ชั้นแรกต้องพยายามอยู่กับตัวไว้ **ตั้งใจทำ** พยายามให้จิตอยู่กับตัว พยายามแล้วได้มัย ก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วพยายามทำไม่ทำให้มันรู้ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่รู้เรื่องอย่างนี้

บางคนบอกว่า ถ้าทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยจิตสบายๆ ไป อย่างนี้มันก็ไม่ได้อะไรเลย เพราะไม่ได้ทำ ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจึงต้องทำต้องพยายามทำให้ได้ ท้ายที่สุดก็จะรู้ว่า มันทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง อย่างนี้เข้าใจไหม ตัวความรู้นี้แหละสำคัญ รู้ว่าทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน นี่ละสำคัญ ถ้าไม่เคยทำได้เลย ก็ไม่มีความรู้ว่าทำได้เป็นยังไง จึงต้องพยายามทำให้ได้ จะได้รู้ว่าทำได้เป็นยังไง แล้วมันเที่ยงไหม ไม่เที่ยง ทำขึ้นมาเพื่อที่จะรู้มัน ถ้าไม่ทำขึ้นมาก็ไม่รู้มัน ไม่รู้มันก็ปล่อยมันไม่ได้ อย่างนี้พอเข้าใจไหม

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่



นี่เป็นลักษณะของคนที่เจริญมรณสติหรือเจริญมรณสัญญา กำหนดหมายว่า ทุกสิ่งต้องแตกไปเป็นธรรมดา จิตที่อบรมด้วยสัญญาชนิดนี้มากมาย จะมีลักษณะ หดกลับ งอกกลับ ไม่ยึดออกไปข้างนอก หดกลับมาที่ตัวเอง รับรู้ อารมณ์แล้วมันหดกลับ มันไม่ยึดออก เรื่องไม่ยาว ไม่ออกไปรับความดีใจในชีวิต ไม่ดีใจในการเห็น ไม่ดีใจในการได้ยิน ไม่ดีใจในการดมกลิ่น ไม่ดีใจในการลิ้มรส ไม่ดีใจในการกระทบสัมผัส ไม่ดีใจในการรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้

ตอนนี้เราทั้งหลายติดใจรสชาติของโลกอยู่ ติดใจในการมีชีวิตอยู่ ติดตามรับรู้ฟุ้งนี้การเมืองจะเป็นยังไง ฝ่ายไหนจะได้อะไร คนนั้นจะว่ายังไง คนโน้นจะว่ายังไง แล้วคนนี้จะว่ายังไงต่อ คนนี้เขาว่าอาจารย์อย่างนี้ แล้วอาจารย์ว่ายังไงต่อ แล้วเขาว่ายังไงต่อ แล้วอาจารย์ว่ายังไงต่อ เออ...ยึดยาวนานอย่างนี้ ได้มาแต่กองทุกข์ล้วนๆ ใจมันไม่หดกลับ มันติดใจอยากรู้เรื่องต่อไปเรื่อยๆ เรื่องดีๆ น่าสนุก จิตมันคิดไป ยึดเลย มันจะคิดอะไรต่อหนอ ดูมันสิ เคลิ้มกับมัน สนุกๆ ดีจริงๆ อย่างนี้ มันติดใจการมีชีวิต อยากรู้เรื่องต่อ โลกจะเปลี่ยนแปลงต่อไปยังไงบ้าง ขนาดบอกว่าน้ำจะท่วม ก็ยังอยากรู้มันจะท่วมยังไง ท่วมถึงไหน อยากรู้อยู่ให้ถึงวันนั้น อยากรู้อยู่คู่กับเขาเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าติดใจ พอรับรู้อะไรแล้วมันยึดออก ยาวออกไป กองทุกข์มันก็จะยาวไปเรื่อยด้วยประการดังนี้

ถ้าเจริญมรณสัญญา จิตที่อบรมด้วยมรณสัญญาเป็นยังไง มันหดกลับ มันงอกกลับ อุปมาเหมือนขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่เคลื่อนออก ฉนใด ภิกษุมิใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่ โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความดีใจในชีวิต ฉนนั้นเหมือนกันแล เคยเอาขนไก่หรือเส้นเอ็นไปใส่เข้าไปในไฟไหม มันไม่เข้าไปในไฟนะ มันหดกลับ งอกกลับ จิตของผู้เจริญมรณสัญญาก็ทำนองนั้น

ได้ยินเสียงแล้ว รับรู้อารมณ์แล้ว รับรู้เรื่องต่างๆ แล้ว มันไม่เลยไป รับรู้แล้ว หดกลับ กลับมาที่ตัวเอง ถ้ากลับมาที่ตัวเองนี้ เจริญสติ ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาดีไหม ดีมาก กันนิรณไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ยึด มันหดกลับ งอกกลับ นี่เป็นอานิสงส์ของการเจริญมรณสัญญา

สำหรับผู้เจริญมรณสัญญาต้องมีความรู้ บางครั้งทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า *ถ้าภิกษุมิใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตก็ยังไม่ไปตามความดีใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิภูลก็ยังไม่ตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า มรณสัญญาเรามีได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น ถ้าทำไม่มาก หรือทำไม่ประสบความสำเร็จ ถึงคิดว่า เราจะต้องตายเป็นธรรมดา ใจมันก็ยังไหลไปตามความดีใจในชีวิต ทำไม่ประสบความสำเร็จ มันก็ไม่ผิตอะไร ให้รู้ว่า อ้อ...มันเป็นอย่างนี้ รู้ชัดว่า มรณสัญญาที่เราทำนี้ยังไม่ถึงที่ ยังไม่เต็มบริบูรณ์ ภาวนาพละของเรายังไม่เต็มที่ ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้นว่า ถ้าทำน้อย ทำยังไม่ถึงที่ มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ถ้าทำถึงที่มันก็หดกลับ ถ้าทำไม่ถึงที่มันก็ไปข้างนอก เป็นเรื่องธรรมดา มันไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตน ไม่มีใครบังคับได้ ในเมื่อมรณสัญญาเรายังทำไม่เต็มที่ ใจมันก็ยังไหลไป ก็เรื่องธรรมดา รู้อย่างนี้ก็เป็นปัญญา*

หากพยายามเจริญมรณสัญญา แต่ใจมันก็รักอยู่ กอดอยู่ ยังเห็นว่าน่าเอาน่าเพลิดเพลินยินดีอยู่ ก็ให้รู้ว่า ใจไปรักอยู่ เพราะมรณสัญญายังไม่เต็มที่ ไม่มีตัวตนไปรัก ไม่ใช่เราไปรัก เราผู้รักมีตัวตนใหม่ ไม่มี คนที่ถูกรักมีตัวตนใหม่ ไม่มี ใจเจ้าความรักมีตัวตนใหม่ ไม่มี ก็ล้วนเป็นของว่างเปล่า เกิดเพราะเหตุปัจจัย คนไปรักเขาก็ว่าง คนถูกรักก็ว่าง ตัวความรักก็ว่าง

แล้วยังไง กอดลมไปเรื่อย เอาเงาไปเรื่อย วนเวียนอยู่อย่างนั้นแหละ ที่ผ่านมาก็อย่างนี้แหละ จนมาถึงตอนนี้ ก็เพราะอย่างนี้

ถ้าเจริญมรณสัญญาแล้ว ได้ผลดี ก็ต้องรู้ อย่าไปเพิลิดเพลินยินดีว่า ฉันทแล้ว เป็นเรื่องของใจมันงอกกลับ เพราะอะไร เพราะเหตุปัจจัย คือมรณสัญญามันมีกำลัง ใจมันไม่ไปเพราะเหตุ ใจมันไปก็เพราะเหตุ มีตัวตนสักหน่อยไหม ไม่มี มีแต่สิ่งที่เกิดเพราะมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไปทั้งนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขา หรือความเป็นของปฏิภูลย์ย่อมตั้งอยู่ ภิกษุทั้งหลายพึงทราบข้อนี้ว่า มรณสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว เพราะฉะนั้น ภิกษุเหล่านั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น

ถ้าใจมันไป ยึดยาวออก ก็รู้ชัดว่ามรณสัญญาไม่ได้เจริญเต็มที่ ถ้าใจมันงอกกลับ หมุนกลับ ก็รู้ว่ามรณสัญญานั้นเจริญเต็มที่ ได้รู้ทั้ง ๒ อย่าง ท่านทั้งหลายมาฝึกเจริญสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวนี้ บางครั้งมันได้ บางครั้งมันไม่ได้ ก็ให้รู้ชัดว่ามันเป็นไปตามเหตุ ไม่มีตัวตน ความรู้นี้จะช่วยไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหยั่งลงสู่อมตะ นำไปสู่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ธรรมฐานที่ทำทั้งหมดนี้ ล้วนนำไปสู่ผลอันเดียวกัน คือหยั่งลงสู่อมตะ **ตัวความรู้ที่จะนำไปคือปัญญา ความรู้ที่ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นไปตามเหตุปัจจัย** ถ้ามันยึดถือ ก็ไม่ใช่เราอยากยึดถือหรือ เป็นเพราะธรรมฐานมันยังไม่เต็มที่ ยังทำไม่ได้ ยังไม่มีปัญญา มันก็ไปยึดเกิดความทุกข์ขึ้น ไม่มีตัวตนในทุกข์ เหตุของทุกข์นั้นมันมี ยังละเหตุไม่ได้ ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าปฏิบัติไปแล้วถูกต้อง ทุกข์ไม่มี เหตุแห่งทุกข์หมด ทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น ก็เท่านั้นแหละ

สำหรับการบรรยายในคราวนี้ สมควรแก่เวลาแล้ว ถ้าผมทำอะไรให้ท่านทั้งหลายไม่สบายใจ หรือมีคำพูดบางคำทำให้เกิดความขัดเคือง หงุดหงิด รำคาญ ก็ขอภัยด้วย ขอให้ทุกท่านมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เจริญในธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ดีแล้ว ด้วยกันทุกท่าน เทอญ



รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์	๑๐,๐๐๐
๒	คุณธัญชัย ขาวสอาด	๓,๐๐๐
๓	ผู้พึงธรรมบ้านพุทธธรรมสวนหลวง ๒๖ เม.ย. ๕๕	๓,๑๐๐
๔	อุทิศให้คุณพ่อวิญญู เจริญทรัพย์	๒๐,๐๐๐
๕	พ.ญ.นุสรรา อรรถศิลป์	๕,๐๐๐
๖	อุบาสิกาทิพวรรณ ทิพย์ทัศน์	๑๔,๗๐๐
๗	คุณนันทลี จารุรัตน์	๑,๐๐๐
๘	ผู้มีจิตศรัทธา	๑๕๐,๐๐๐
๙	คงเหลือจากพิมพ์โอวาทปาติโมกข์	๑๙,๗๖๕
๑๐	พญ.สุดสบาย จุลกัทัพพะ	๕๐๐
๑๑	คุณช่อทิพย์ จวนมี	๑,๐๐๐
๑๒	คุณพุทธกาน เทพภักดี	๒๐๐
๑๓	คุณวิณา คุ่มวงศ์	๕๐๐
๑๔	คุณทักษทร	๕๐๐
๑๕	คุณศศิณาฎ แสงแก้ว	๑,๐๐๐
๑๖	พ.ต.อ.จรงค์ ศรีอารัย	๒๕๐
๑๗	คุณรัตติกาล ศรีอารัย	๒๕๐
๑๘	คุณวัจจิตา ใจวาริ	๓๐๐
๑๙	คุณศรีทิพย์ องค์กรไพบูลย์	๒,๐๐๐

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค		
ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๒๐	ไม่ออกนาม	๗๐๐
๒๑	แม่ชีวัชรีย์ บุญวีระ	๑๐๐
๒๒	คุณอากาศ หะรินเดช	๕๐๐
๒๓	คุณแม่สุพิมพา ตรีวัฒนา	๑,๐๐๐
๒๔	คุณเชษฐ	๑,๒๐๐
๒๕	คุณสุวิมล อัสวไชยชาญ	๑,๐๐๐
๒๖	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมอาสาสมัครมาตา ๒๗ - ๓๑ พ.ย. ๕๕	๑๒,๕๐๐
๒๗	คุณสุธาทิพ	๑,๐๐๐
๒๘	ผู้พึงธรรม Exim bank ๑ พ.ย. ๕๕	๑,๙๐๐
รวมยอดบริจาค		๒๕๒,๙๖๕



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๔

สถานที่เกิด บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ

อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ojsupee.com

