



# มรณสัจ ในพระไตรปิฎก

บทธรรมสำหรับระลึกถึง  
สามัญธรรมดาของสรรพชีวิต

อ.สุกัร ทุมทอง



**มรณสติในพระไตรปิฎก**  
อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



**หนังสือดีลำดับที่ ๒๑๕**

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

**ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

**ศิลปินกรรม**

ศิรัล วัชรสุขจิต

**แยกสี**

แคนนา กราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

**พิมพ์ที่**

บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สรรพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

# คำนำ

หนังสือ “มรณสติในพระไตรปิฎก” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ป่าธงชัย จ.นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ การบรรยายทั้งหมดมี ๙ ครั้ง ซึ่งมีชื่อหัวข้อ และรายชื่อผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. ชีวิตเป็นของน้อย : คุณพิชามญชุ์ อารยะพิสุทธิกูร
๒. เหตุแห่งความตายมีมาก : คุณสมใจ ทิพย์ชัยเชษฐา
๓. โลกนี้มีวันแตกทำลาย : คุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิช
๔. ไม่รู้ที่มาและที่ไป : คุณสุรีย์ อัตนญาณศิริรัตน์
๕. ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด : คุณอัญชลี จันทร์คง
๖. สิ่งที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกแล้ว : พ.ญ.นุสรา อวรรณศิลป์
๗. รีบทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์ : คุณลัดดา บุญชูใจ
๘. ชีวิตน้อยในแบบปรมาตม์ : คุณสุวิมล อัครวิไชยชาต
๙. อานิสงส์ของมรณสติ : พ.ญ.สิริพร เนาวรัตน์ภาส

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ ญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อ พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่าน ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

# คำนำ

## (ชมรมกัลยาณธรรม)

มรณสติกรรมฐาน เป็นยอดกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง และครูบาอาจารย์หลายท่าน หลายยุคสมัยก็เมตตาแนะนำมาแนะนำสั่งสอนให้เราชาวพุทธและผู้ไม่ประมาทในชีวิตทั้งหลายได้ตระหนักสำนึกเพื่อเห็นประโยชน์ของชีวิตมนุษย์อันแสนสั้น เร่งความเพียรเจริญกุศลและละอกุศลทั้งปวง สำรวมอินทรีย์ทั้ง กาย วาจา ใจ เพื่อคืนวันอันน้อยนิดจะเกิดคุณค่าสาระและเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

กราบขอบพระคุณอาจารย์สุภีร์ ทูมทอง ที่เมตตารวบรวม มรณสติจากพระไตรปิฎก ไว้อย่างครอบคลุม กว้างขวาง ในเล่มเดี๋ยวนี้อันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อผู้สนใจศึกษา ขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนร่วมเป็นเบื้องหลังความสำเร็จของธรรมทานอันเปี่ยมสาระประโยชน์นี้ ชมรมกัลยาณธรรมหวังอย่างยิ่งว่า ท่านใดได้ศึกษาและเจริญมรณสติกรรมฐานแล้ว จะเป็นผู้ไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต มีลมหายใจอยู่เพื่อธรรมและความเกื้อกูลทั้งแก่ตนและผู้คนอื่น ๆ ขึ้นไป ทุกท่าน เทอญ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน  
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

# สารบัญ

- ชีวิตเป็นของน้อย หน้า ๖
- เหตุแห่งความตายมีมาก หน้า ๒๘
- โลกนี้มีวันแตกทำลาย หน้า ๔๑
- ไม่รู้ที่มาและที่ไป หน้า ๗๕
- ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด หน้า ๙๗
- สิ่งที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกแล้ว หน้า ๑๑๘
- รีบทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์ หน้า ๑๓๖
- ชีวิตน้อยในแบบปรมาตม์ หน้า ๑๖๐
- อานิสงส์ของมรณสักขี หน้า ๑๗๗



# ชีวิตเป็นของน้อย

บรรยายวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ บ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีหะศรี

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรม 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 มีสติบ่อย ๆ มีสติเนื่อง ๆ มีสติอยู่เสมอ ๆ มรณานุสสติ จึงแปลว่า ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ๆ ระลึกถึงความตายอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ไม่ได้ขาด ไม่เว้น ระลึกถึงตลอด ทำให้เป็นคนไม่ประมาท

มรณสติ เป็นชื่อของสติชนิดหนึ่ง ที่อาศัยสภาวะคือความตายเป็นอารมณ์ ความตายโดยสภาวะเป็นปรมาตถ์ สติระลึกถึงความตาย มีความตายเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องระลึกนึกถึง ระลึกถึงบ่อย ๆ ก็เรียกว่า มรณานุสสติ

คอร์สนี้เป็นคอร์สพิเศษ ให้ผมมาบรรยายเกี่ยวกับมรณสติในพระไตรปิฎก การบรรยายก็จะยกข้อความมาจากพระไตรปิฎก เอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มาอ่านให้ฟัง และอาจจะมีเรื่องหรือตัวอย่างอื่น ๆ มาขยายความบ้างตามสมควร ในส่วนของเนื้อหาที่จะพูดถึงในคอร์สนี้ ก็จะพูดถึงความหมายของมรณสติ วิธีปฏิบัติ ตัวอย่างการปฏิบัติและอานิสงส์ ตัวอย่างก็



มีเยาะในพระไตรปิฎก ผมจะยกมาบางเรื่อง เท่าที่เวลาจะมี

ปกติแล้วการเจริญกรรมฐานทุก ๆ อย่าง ก็ใช้สติเป็นตัวนำทั้งนั้น บางคนมาปฏิบัติธรรม เริ่มต้นโดยการนั่งหลับตา ทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ นิ่งเข้าไว้ อันนี้ยังเข้าใจเรื่องกรรมฐานผิดพลาดอยู่บ้าง กรรมฐานทุกอย่าง เริ่มต้นจากการมีสติ มีความรู้ตัว ไม่ลืมตัว ไม่ประมาท ไม่มัวเมาไปกับโลก มีสติแล้วรู้อารมณ์กรรมฐานที่แตกต่างกัน เช่น รู้อยู่ในกาย เรียกว่า **กายคตาสติ** สติที่เป็นไปในกาย นี่ก็เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง

การปฏิบัติกรรมฐาน ทำเพื่อให้จิตตั้งมั่น ไม่มีนิวรณ์ เป็นสมาธิ การจะทำให้มีสมาธิต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ไม่ลืมตัว ไม่มัวเพลินไปกับโลก ไม่มัวคิด ไม่มัวนึกไป ถ้าหลงเพลินอยู่กับความคิด นิวรณ์มันก็จะเข้ามา ใจก็ไม่ตั้งมั่น เกิดความยินดียินร้าย จึงมีวิธีฝึกจิต เรียกว่า ฝึก**อริจิตตสิกขา** อย่างคำว่า *อริจิตเต จ อาโยโค* การประกอบเนื่อง ๆ ในอริจิต นี่ก็เป็นคำสอนหลักอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า หลังจากมีพื้นฐานแล้ว ก็ให้มาทำกรรมฐาน

เครื่องมือหลัก ๆ ในการทำกรรมฐานมี ๓ อัน คือ **ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ** ทุกกรรมฐานเหมือนกันหมด ที่นี้ บางคนไม่เข้าใจเรื่องกรรมฐาน มานั่งบ๊ีบก็หลับตาเลย คอหักไปเลย อันนี้ก็ไม่ค่อยได้เรื่อง จะเอาแต่สงบ แท้ที่จริง กรรมฐานนั้นเริ่มจากการมีสติ ถ้ายังไม่มีสติ ต้องฝึกให้มีสติก่อน แล้วพัฒนาให้มันมีสติต่อเนื่อง จะได้ไม่มีนิวรณ์ ไม่ถูกความคิดความนึกและกิเลสต่าง ๆ เข้ามาครอบงำ จิตจะพ้นจากนิวรณ์ชั่วคราว ๆ ไป การที่จิตพ้นจากนิวรณ์ เรียกว่าจิตมีสมาธิ ตั้งมั่น นอกจากตั้งมั่นแล้ว ยังต้องควรต่อการใช้งานด้วย นี่ก็ต้องอาศัยปัญญา มีความรู้จึงจะสามารถฝึกจิตให้เหมาะได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น เหมาะสำหรับการใช้งานแล้ว ก็เอาไปใช้งานด้านวิปัสสนาต่อไป

ว่าไปแล้ว ทุก ๆ กรรมฐานก็เริ่มที่การมีสติ เช่น **อานาปานสติ** มีสติ

รู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก นี้ก็ทำให้มีสมาธิ กรรมฐานอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน พุทธาณูสสติ ธัมมานูสสติ สังขานูสสติ มีแต่เรื่องสติ ในคอร์สนี้ก็เหมือนกัน ตั้งชื่อกรรมฐานเอาไว้ มรณสติ สติที่ระลึกถึงความตาย ทำให้เป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ทำให้มีสติมากขึ้น มรณะหรือความตาย มีประโยชน์อย่างไรต่อการมีสติ หรือว่ากรรมฐานนี้มีความพิเศษกว่ากรรมฐานอื่น ๆ อย่างไร ก็จะมาบรรยายให้ฟังในโอกาสต่อไป

การเจริญกรรมฐานทุก ๆ อย่าง ต้องมีสติด้วย มีสัมปชัญญะด้วย จึงจะได้ผล มรณสติก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายโดยขาดสติ ขาดความรู้ จะมีปัญหา อาจจะมีเพื่อนเลยก็ได้ นี่เราจะตายแล้วหรือ รีบ ๆ กินเข้าไป รีบ ๆ ใช้ชีวิตให้สนุกเต็มที่ รีบ ๆ หาประสบการณ์ เดี่ยวจะตายแล้ว กลายเป็นอย่างนั้นไปซะอีก มันคิดไปเรื่อย บางทีกลัวก็มี นึกถึงความตายของตัวเองก็กลัว ปอดแหก ไปหาที่พึ่งอย่างโน้นอย่างนี้ ไหววอน ขอนั่นขอนี้ไปทั่ว บางทีนึกถึงความตายของพ่อแม่ญาติพี่น้องก็เศร้า นี่คือคนขาดสติ นึกถึงความตายมันก็ไม่ได้ผล ดังนั้น จึงต้องมาฟังให้เข้าใจ จะได้เจริญมรณสติได้อย่างถูกต้อง

คำว่า มรณะ ใน มรณสติ นี้เป็นสภาวะที่เป็นปรมาตถธรรมอย่างหนึ่ง เป็นรูปก็ได้ เป็นนามก็ได้ เป็นความขาดหรือการไม่เชื่อมต่อกันของชีวิตินทรีย์ในชาติ ๆ หนึ่ง ชีวิตินทรีย์เกิดดับสืบต่ออยู่ในร่างกายของเรานี้แหละ กรรมเก่าหล่อเลี้ยง อนุบาลรักษาไว้ ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ การขาดกันของชีวิตินทรีย์ ไม่สืบทอดต่อไปอีก แตกออกจากกันในชาติ ๆ หนึ่ง ในภาพ ๆ หนึ่ง เรียกว่า มรณะ

ชีวิตินทรีย์มีทั้งด้านรูปและด้านนาม ด้านรูปเรียกว่า **รูปชีวิตินทรีย์** ด้านนามเรียกว่า **นามชีวิตินทรีย์** หรือเรียกชีวิตินทรีย์เฉย ๆ ก็ได้ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง รูปร่างมีมหาภูตรูป และอุปาทายรูป รูปชีวิตินทรีย์เป็นอุปาทายรูป มันก็สืบต่อส่งทอดกันไปเรื่อย ๆ จากเด็กมาสู่ผู้ใหญ่ จากเมื่อวานมาสู่วันนี้ และต่อไปยังวันอื่นต่อไปเรื่อย ๆ ถ้ามันไม่ส่งทอดกันไปในชาตินั้น เรียกว่า

ชีวิตินทรีย์มันขาดการสืบต่อ

กายมันประกอบไปด้วยรูป มีมหาภูตรูป คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ ชาติลม อุปาทายรูป รูปที่มาอิงอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย หทัยวัตถุ รูปเพศหญิง รูปเพศชาย อาหาร รวมทั้งอีกรูปหนึ่ง คือ รูปชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่แห่งรูปที่แสดงความมีชีวิตของรูป อนุบาลรักษารูป ถ้าสภาวะนี้มันไม่สืบต่ออยู่ในรูป รูปก็ไม่มีชีวิต เหมือนเวลาคนตาย กายมันก็จะแข็งเหมือนท่อนไม้ ทำไมจึงไม่เหมือนกายที่มีชีวิตต่ออยู่ เพราะว่ารูปรูปของคนตายไม่มีชีวิตินทรีย์สืบต่อ ส่วนพวกเรานี้มีชีวิตินทรีย์สืบต่อ

ด้านนาม ก็มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บุญ บาป กุศล อกุศล สืบทอดมาเรื่อย ๆ อินทรีย์ที่เป็นนาม ก็เป็นหนึ่งในสิ่งนั้น จัดอยู่ในสังขารชั้นกัม เกิดแล้วก็ดับ สืบทอดกันไปเรื่อย ๆ จิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น

ชีวิตินทรีย์อนุบาลหล่อเลี้ยงรูปให้เป็นรูปที่ยังมีชีวิต หล่อเลี้ยงนามให้เป็นนามที่ยังมีชีวิตต่อกันไปในภพหนึ่ง พอมันขาดกันในภพนี้ เดี่ยวไปเกิดในภพใหม่ ตอนที่ยังขาดกันในภพ ๆ หนึ่ง เรียกว่ามรณะ หรือตาย

ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ขยายความว่า

**มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจืด ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ การทำกาละ ความแตกแห่งชั้น ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญชีวิตินทรีย์ ในหมู่วัตถุนั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ ภิภษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า มรณะ**

การที่ชั้นแตกออกจากกัน ขาดชีวิตินทรีย์ ขาดรูปชีวิตินทรีย์ ขาดนามชีวิตินทรีย์ ในภพ ๆ หนึ่ง เรียกว่าตาย เราทั้งหลายก็มีชีวิตินทรีย์ สืบทอดมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ แล้วก็จะสืบทอดไปเรื่อย

จนกระทั่งถึงวันตาย ช่วงที่มันขาดกัน เรียกว่ามรณะ จูติ ทำกาลกิริยา ลึนชีวิต อะไรก็ว่ากันไป

คำว่า มรณะ นั้น มีอีกหลายอย่าง เช่น

๑. **สมุจเจทมรณะ** ความตายอย่างเด็ดขาด สำหรับพระอรหันต์ เมื่อ ท่านขันธแตกออกจากกันแล้ว ไม่เกิดอีก ดับขันธบริณีพพาน ไม่มีการ เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

๒. **ขณิกมรณะ** ตายเป็นขณะ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ในแต่ละขณะ ๆ เกิดแล้วดับ อันนี้เป็นลักษณะสามัญของสังขารทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา

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

มรณะเหล่านี้ไม่ใช่มรณะในมรณสติ **มรณะในมรณสติ หมายถึง ความขาดความสืบทอดของชีวิตินทรีย์ ที่สืบเนื่องอยู่ในภพ ๆ หนึ่ง** มรณะ ชนิดนี้ มีอยู่ ๒ แบบ

๑. **กาลมรณะ** ตายเมื่อถึงเวลา ตายแบบสมควรตาย ถึงเวลาตาย มีแบบ **ลึนบุญ ลึนบาป** พวกที่เกิดในสุคติภูมิ บุญกำหนดอายุมา ตายก็ เรียกว่าลึนบุญ พวกสัตว์อบาย บาบกำหนดอายุมา ตายก็เรียกว่าลึนบาป เราได้นามได้รูปมาจากกรรมเก่า ชีวิตินทรีย์เป็นตัวอนุบาลหล่อเลี้ยงนาม และรูปให้มีชีวิตต่อเนื่องหนึ่งชาติ กรรมเก่าให้มาเท่านี้ บางคนให้มา ๕๐ ปี ก็สมควรตายแล้ว บุญให้มาแค่นี้ ได้แค่นี้ ก็เอาเท่านี้ เรียกว่ากาลมรณะ สำหรับคนนั้น หรือสัตว์อบายทำบาปกรรม ไปตกอบาย เรียกว่าลึนบาป หรือเรียกว่าลึนกรรม ปกติเราจะเรียกลึนบุญ โดยความจริงแล้ว พวก สัตว์อบายมันไม่มีลึนบุญ เพราะจะไปเกิดด้วยอำนาจของบาป ควรจะ

เรียกว่าสิ้นบาป

หรืออีกแบบหนึ่ง **สิ้นอายุ** อายุของคนในยุคสมัยหนึ่ง ๆ จะไม่แน่นอน ส่วนอายุของเทวดาจะมีกำหนดแน่นอน พวกเราเป็นมนุษย์ยุคนี้ ไม่เกิน ๑๐๐ ปี หรือเกินไปบ้างก็เล็กน้อยเท่านั้น ถ้าใครเกิน ๑๐๐ ปีก็ถือว่าสมควรตาย อย่างยิ่ง พุดง่าย ๆ ก็ว่ามีสิ้นอายุแล้ว หมดยุคแล้ว มันมีกำหนดของมันอยู่ กำหนดอายุของมนุษย์จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แต่เทวดาจะมีอายุ กำหนดแน่นอน ชั้นจาตุมมหาราชิกา ชั้นยามา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ก็มีอายุกำหนดของเขา พอถึงเวลาก็ต้องตาย นี้เรียกว่า ตายแบบสิ้นอายุ

กาลมรณะ มีทั้งแบบสิ้นบุญ สิ้นบาป หรือสิ้นอายุ หรือบางครั้งสิ้นทั้งสองอย่างรวมกัน ตายในเวลาที่เหมาะสมแล้ว เหมาะแล้วที่จะตาย

๒. **อกาลมรณะ** ตายแบบยังไม่ถึงเวลา อันนี้ก็เนื่องจาก**กรรมตัดรอน** โดยเฉพาะพวกมนุษย์เรา มันครองกฎแห่งกรรมค่อนข้างเยอะ กรรมเก่าให้มาเป็นพื้นฐานก็จริง ถ้าทำกรรมใหม่รุนแรงหรือมีกรรมเก่าตามมา ถึงเวลาของมันพอดี มันก็ตัดรอนชีวิต เช่น กรรมเก่าให้มา ๑๐๐ ปี แต่ไปทำกรรมใหม่รุนแรง ไปทำร้ายเบียดเบียนคนมีคุณธรรม กรรมนั้นก็แรงเกินไป กรรมเก่าก็รักษาชีวิตไว้ไม่ได้

ความจริง พวกเรามีเหตุให้ตายเยอะ เดินตกบันไดคอหักก็ตายแล้ว หกล้มในห้องน้ำหัวฟาดพื้นก็ตายได้ อาหารไม่ย่อยก็ตายได้ ข้าวติดคอหายใจไม่ออกก็ตายได้ มีที่ให้ตายเยอะเยอะ เหมือนจะตายกันง่าย ๆ แต่ว่าไม่ตาย เพราะกรรมมันหลอเลี้ยงไว้ โดยเฉพาะสัตว์นรกนั้นไม่ตายง่าย ๆ ถูกหอกเสียบแล้วก็ยังไม่ตาย เสียบ ๆ อยู่那儿แหละ เจ็บอยู่那儿แหละ ไม่ตาย เพราะกรรมหลอเลี้ยงไว้ พวกเราตายง่ายหน่อย โดนเสียบทีสองที เจ็บปวดนิดหน่อย ทนไม่ไหว ก็ตายแล้ว เทวดาตายง่ายกว่าเราอีก อดอาหารแป๊บเดียว ธาตุไฟเผาตายแล้ว

หรือ ความตายที่เกี่ยวข้องกับ**สิ่งแวดล้อม เรื่องดินฟ้าอากาศ เรื่องอาหาร เรื่องโรคติดต่อ หรือสงคราม** เมื่อเกิดมาแล้ว เราก็ต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลเหมือนกัน กรรมเก่าให้อายุมา ๑๐๐ ปี แต่มาเจอโรคระบาด ร่างกายอยู่ไม่ได้ เราก็ตายกับเขาเหมือนกัน หรือเกิดมาควรจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี แต่เกิดสงคราม เกิดอาหารขาดแคลน เราก็พลอยโดนลูกหลงไปด้วย ตายกับเขาเหมือนกัน เกิดมาแล้วถึงจะเป็นคนมีคุณธรรม แต่คนรอบข้างไม่ค่อยมีคุณธรรม ก็อยู่ไม่ค่อยสบาย มีอันตรายเยอะ ต้องระวังตัวมาก ๆ จะมาบอกว่า แหม.. ผมเป็นคนดี ผิดคุ้มครับ เจอคนไม่ดี มันก็คุ้มไม่ได้เหมือนกัน เขาชั่วกรรมมาชนเรา ก็ตายเหมือนกัน อย่างนี้ ตายจากคนอื่นทำบ้าง หม่าบ้างกัดบ้าง อากาศเป็นพิษบ้าง เป็นโรคติดต่อบ้าง หรืออะไรต่อมิอะไร หลาก ๆ อย่างรวมกัน

เวลาเขายิ่งกัน พวกท่านให้ห่าง ๆ เข้าไว้ หลบไว้ ไม่ใช่บอกว่า แหม...ผมบุญเยอะไม่เป็นไร เต็มก็โดน เต็มก็ร่วงเขาต่อยกันตีกัน เอาไม้หน้าสามตีกัน ผมบุญเยอะครับ ปฏิบัติธรรมมาแล้ว อย่าประมาทอย่างนั้นนะ ไม้หน้าสามไม่เข้าใครออกใคร พอขว้างมาโดนหัวเรา ตายเลย กรรมให้มาอยู่ได้ ๑๐๐ ปี เจอไม้หน้าสามเข้าไป อยู่ไม่ได้เหมือนกัน อย่างยุคนี้เขาก็ชี้ให้เราชนหัวลูก เช่นว่า น้ำจะท่วมโลก เขาว่าอย่างนั้นนะ เคยอ่านข่าวไหม บางคนอ่านจนปอดแตกไปแล้ว ถ้ามันเป็นอย่างนั้นขึ้นมาจริง ๆ ถึงเราจะมีธรรมะ ก็ต้องตายกับเขาเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรหรอก ตาย ๆ ไปบ้างก็ไม่เป็นปัญหา **ธรรมะย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม** ให้ไปสู่ที่ดี ๆ อยู่แล้ว การตายโดยยังไม่ถึงอายุ ยังไม่สิ้นบุญ เป็นการตายที่ยังไม่ถึงเวลา อันนี้เรียกว่า อกาลมรณะ

การนึกถึงความตายมีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำบ่อย ๆ ก็ทำให้จิตใจไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็เอามาเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่น ๆ

ได้เหมือนกัน

กรรมฐานนี้ นอกจากสติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษ ท่านเรียกว่า สังเวช สังเวคะ เคยได้ยินไหม คำว่า สังเวช ในภาษาไทยดูเหมือนน่าเศร้าเหลือเกิน **สังเวคะ** แปลว่า กระตุ่นเตือนจิตให้มีความตื่นตัว กรรมฐานนี้มันกระตุ่นจิต นอกจากได้สติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีความพิเศษกว่ากรรมฐานอื่นในแง่สังเวคะ คือ **กระตุ่นจิตให้มีความเพียร รีบทำสิ่งที่ควรทำ** อย่างเราไปไหว้สถานที่ในอินเดีย เรียกว่าไปสังเวชนียสถาน ก่อให้เกิดแรงกระตุ่นในใจได้มาก ทำให้เป็นคนไม่ประมาทได้อย่างรวดเร็ว มีกำลังใจในการทำ ความเพียร

พุทธานุสสติทำให้เกิดศรัทธา จิตผ่องใส เกิดแรงกระตุ่น ทำให้เป็นลดละมานะได้ นึกถึงคนอื่นก็กิเลสพอกัน ใจมันไม่หลง ที่นี่ นึกถึงพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ ไหว้คนอื่น บางที่ไหว้ไปอย่างนั้นแหละ ทำพอเป็นพิธี บางที่ไหว้ไม่ค่อยลง แต่พระพุทธเจ้าเรากราบลง จึงเป็นการลดละมานะ ลดละกิเลสได้ง่าย ทำให้ใจผ่องใส เบิกบาน มีปิติได้ง่าย เรียกว่า**ได้ศรัทธาปราสาธ** อย่างนั้นเป็นความพิเศษของพุทธานุสสติ ส่วนความพิเศษของมรณสติ คือได้สังเวคะ

ในการเจริญมรณสติ ทำให้ได้สติสัมปชัญญะ และมีความสังเวช ท่านทั้งหลายลองทำดูว่าจะได้บ้างหรือเปล่า บางคนแค่นึกถึงก็สังเวชแล้วสังเวชตัวเอง มีประโยชน์เยอะนะ บางที่เราอาจจะหลงเพลินไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปสู้กับคนโน้นสู้กับคนนี่ อย่าลืมนึกถึงความตาย นึกถึงว่าเราจะต้องตายและคนอื่นก็จะต้องตาย นึกถึงหน้อย ได้สังเวคะ ได้สติด้วย ได้สติสัมปชัญญะด้วย

วิธีการปฏิบัติมรณสติก็แค่นึกถึงเท่านั้นเอง นึกถึงความตาย นึกถึงจุดนั้นแหละ จุดที่ซันต์แตกออกจากกัน จุดที่นามรูปไม่สืบต่อแล้ว นึกถึงว่า เออ.. ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุดนะ เราจะต้องตายแน่นอน ไม่อาจจะ

หนีความตายไปได้ การคิดถึงอย่างนี้ มีสติอย่างนี้ นึกถึงจุดตรงนี้ เรียกว่า  
มรณสติ คิดถึงบ่อย ๆ เรียกว่ามรณานุสติ ในหนังสือสวดมนต์ก็มีให้  
สวดหลายบท เช่นว่า

**ชีวิต เม อนิยต์** ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

**มรณ เม นิยต์** ความตายเป็นของเราเป็นของแน่นอน

**อวสุส มยา มริตพฺพ** อันเราจะพึงตายเป็นแท้ เราต้องตายแน่นอน

**สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา** สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา

**มรณปรโยสานา** มีความตายเป็นที่สุด ในหนึ่งชาติ ความขาดของ  
ชีวิตินทรีย์ในชาติหนึ่ง จุดจบของชาติหนึ่ง ๆ เป็นอย่างนี้

**มรณ อนตีตา** ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่อาจหนีความตายได้

คอร์สนี้ เป็นคอร์สมรณสติ ลองมานึกถึงความตายดู บางคนบอก  
ว่าไม่เคยทำ ผีกลตวิธอื่นมา ต้องมาทดลองดูบ้าง จะได้สังเวชตัวเองหรือ  
สังเวชเพื่อน ๆ ได้รู้เวลาเหลือน้อยแล้ว ถ้าหัดไว้ เวลาไปเจอเรื่องอะไร  
ต่าง ๆ ที่ทำลี้มหลงสติ ประมาทมัวเมา ลืมตายไป กรรณฐานอื่นเอาไม่อยู่  
กรรณฐานนี้อาจจะเอาอยู่ก็ได้ ทำบ่อย ๆ จิตก็ไม่มีนิวรณ์ เจริญวิปัสสนา  
ต่อได้ เหมือนกับกรรณฐานอื่น ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกัน

บางคนชอบเอากรรณฐานมาเทียบกัน ต้องดูลมหายใจจึงจะดีกว่า  
ความจริงแล้ว กรรณฐานทุกกรรณฐานก็ทำให้มีสติ ไม่หลงลืม มีสติ  
มีสมาธิ มีปัญญา เท่านั้นแหละ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าใครดีกว่าใคร ขอให้ม  
สติต่อเนื่อง ไม่หลงลืม ไม่มัวเพลินกับความคิดความนึกแบบหลง ๆ ไม่  
มัวเพลินกับรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ  
ให้มีสติสัมปชัญญะ และปฏิบัติอยู่ในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ  
อริยมรรคมีองค์ ๘



พวกเราเนี่ยมักคิดว่า กรรมฐานโน้นดีกว่ากรรมฐานนี้ อะไรดีกว่ากันไป อันไหนทำให้บรรลु อันนั้นแหละดี บางคนเปลี่ยนมาตั้งหลายกรรมฐานแล้ว ยังไม่บรรลุเลย ไม่เป็นไร ลองอีกสักกรรมฐานหนึ่ง หลาย ๆ กรรมฐาน ก็ไม่เป็นไร ทำให้มีสติดี ที่ต้องการจริง ๆ คือ มีสติ ไม่หลงลืม พระพุทธเจ้า ทรงสอนภิกษุก็บอกหลายกรรมฐาน **เธอจงเจริญอุสุภะ เพื่อละราคะ จงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท จงเจริญอานาปานสติเพื่อละวิตก จงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ** อย่างนี้เป็นต้น ในพระสูตรเดียวบอกหลายกรรมฐาน หมายถึงว่า ให้ทำหลายอัน บางเวลาทำอันนั้น บางเวลาทำอันนี้ เพราะเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีสติสัมปชัญญะ

พอจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็เจริญวิปัสสนา ค้นคว้าวางไปในกาย และใจ ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในรูปมีตัวมีตนใหม่ ในเวณามีตัวมีตนใหม่ ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ค้นลงไป **ค้นไปจนสุดขีดของรูปนี้ว่า มันมีตัวตนอยู่ตรงไหน ถ้าค้นดูด้วยปัญญา ก็จะเห็นชัดว่าไม่มีตัวตน** ปล่อยวางขั้นนี้ทำได้ บางคนไม่ค่อยได้ค้นดูกายและใจ เพราะมัวแต่ฟังอยู่ ใจกระโดดไปไหนก็ไม่รู้ จึงต้องมาฝึกจิต ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิด้วยกรรมฐานต่าง ๆ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ คือ จิตไม่มีนิวรณ์ทั้ง ๕

ในการเจริญมรณสตินี้ เริ่มต้นท่านอาจจะจำคำบางคำไว้ก็ได้ เมื่อมีสติขึ้นมาก็นึกถึง เช่น ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เราจะต้องตายแน่นอน หรือ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ในพระไตรปิฎกจะมี ๓ คำนี้บ่อย ๆ คือ **มรณธมฺมา มีความตายเป็นธรรมดา มรณปริโยสํสาณา มีความตายเป็นที่สุด มรณํ อนตฺตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้** ท่านก็จำเอาไว้ ฝึกไว้ เมื่อหลงเพลินไปกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็เตือนตัวเองด้วยคำนี้ ทำให้ได้สติ มีสติสัมปชัญญะแล้ว ก็เจริญสมณะวิปัสสนาต่อไป

ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เพื่อเป็นตัวอย่งในการนำไปเจริญมรณสติ ก็เพื่อให้เรามีสติ ไม่ประมาท ไม่มัวเพลิน หลังจากมีสติ ไม่มีนิวรณ์แล้ว จะได้เจริญสมณะวิปัสสนาให้เต็มที่ต่อไป ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อวภกุฏฐสูต ข้อ ๗๔

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว มีครูชื่ออรกะ เป็นเจ้าลัทธิผู้ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย มีสาวกหลายร้อยคน ได้แสดงธรรมแก่สาวกอย่างนี้ว่า พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายมีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ รอยขีดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยขีดในน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา มาจากที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัด  
 สิ่งที่เขาไปได้ ไม่มีมีระยะเวลา หรือชั่วคราวที่มันจะหยุด โดยที่แท้ แม่น้ำนั้น  
 ย่อมไหลบ่าเรื่อยไป แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่น้ำ  
 ที่ไหลมาจากภูเขา ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก  
 มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหม  
 จรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ บุรุษผู้มีกำลังอ้อมก่อนเซพะไว้ที่ปลายล้นแล้ว พึงถ่มทิ้ง  
 ไปโดยไม่ยากนัก แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยก้อนเซพะ  
 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก  
 บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์  
 ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ ชื่นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกระทะเหล็กที่ถูกเผาไฟตลอดทั้งวัน  
 ย่อมหดหายไประยะรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้ง  
 หลายที่เปรียบด้วยชิ้นเนื้อ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มี  
 ทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึง  
 ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

พราหมณ์ แม้โคที่จะถูกฆ่า ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ยกเท้าขึ้นครวญไต่ ก็  
 ยิ่งใกล้ถูกฆ่า ใกล้ตายเข้าไปครวญนั้น แม่น้ำใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่  
 เปรียบด้วยแม้โคที่จะถูกฆ่า ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว  
 มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึง  
 ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายได้มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ ปี  
 เด็กหญิงมีอายุ ๕๐๐ ปี จึงมีสามีได้ สมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายมีอาพาธเพียง  
 ๖ อย่าง เท่านั้น คือ (๑) หนาว (๒) ร้อน (๓) หิว (๔) กระทบ (๕) ปวด  
 อุจจาระ (๖) ปวดปัสสาวะ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนอย่างนี้

ดำรงอยู่ได้นานอย่างนี้ และมีอาพาธน้อยอย่างนี้ ไฉน ครูอรรถนั้นยังแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายอย่างนี้ว่า “พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ มีประมาณน้อย เล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหрок สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”

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

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

ในข้อนั้น เหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารมีดังนี้ คนโง่ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร คนรักษาอุโบสถก็ไม่ได้บริโภคอาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่ได้บริโภคอาหาร

ภิกษุทั้งหลาย เราได้กำหนดอายุ กำหนดประมาณอายุ กำหนดฤดู กำหนดปี กำหนดเดือน กำหนดกึ่งเดือน กำหนดราชตรี กำหนดวัน กำหนดอาหาร และกำหนดอันตรายแห่งการบริโภคอาหารของมนุษย์ผู้มีอายุ ๑๐๐

ปี ด้วยประการ ฉะนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ อาศัยความอนุเคราะห์พึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั่นโค่นไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงฟัง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร (ความร้อใจ) ในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

อรกสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่ก็เป็นพระสูตรหนึ่ง ที่แสดงเหตุผลของการแสดงมรณสติ การแสดงความจริงใจให้ฟัง เป็นกิจของพระศาสดา เพื่อกระตุ้นให้สาวกทั้งหลาย ไปปฏิบัติ ไปทำสมณะทวีสสนา ถ้ามัวไปเพลินอยู่ ขาดสติอยู่ ก็ไม่ได้มาปฏิบัติ เริ่มต้นก็ต้องมีสติ สตินี้อาศัยที่มาหลายอย่าง ในที่นี้ก็อาศัยมรณะ

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

ในสมัยนั้น มนุษย์มีอายุเพียง ๖ อย่างเท่านั้น มีโรค ๖ โรค คือ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ มีโรค ๖ อย่างเท่านั้น ยิ่งอายุมาก ยิ่งโรคน้อย พวกเราที่มีโรคก็ชนิด นับไม่หวาดไม่ไหว **มีตาก็มีโรคตา มีหูก็มีโรคหู** โรคโน้นโรคนี้ ทุกวันนี้ก็ฮิตโรคมะเร็งกัน โรคเยอะมากจริง ๆ ของเขามีโรค ๖ โรค ลองคิดดูแล้วกัน อายุเยอะขนาดนั้น โรคน้อยขนาดนั้น สบายขนาดนั้น ท่านจะมาฟังธรรมบ้างไหม อายุเยอะ

ขนาดนั้น ไม่ค่อยเป็นทุกข์อะไรมาก โรคก็มีน้อย เขายังสอนกันว่า ชีวิตมี  
ประมาณน้อย รวดเร็ว ๖๐,๐๐๐ ปีนั้นแหละ เล็กน้อย นิดหน่อย รวดเร็ว  
เป็นโรคแค่ ๖ โรค บอกว่า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก **บุคคลพึงรู้  
ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรกสัตว์ที่เกิดมา  
แล้วจะไม่ตาย** โดยแสดงอุปมา ๗ ประการด้วยกัน ท่านฟังเอาไว้ จดเอาไว้  
เป็นที่ระลึก เวลาประมาท ขาดสติ ลืมตาย จะได้นึกถึงอุปมานี้ บางทีแบบ  
อุปมามันเข้าใจง่าย

อุปมาที่ ๑ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยหยาดน้ำค้างบน  
ยอดหญ้า** เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ไม่นาน น้ำค้าง  
บนยอดหญ้า เามาเปรียบกับชีวิต เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น มันจะแห้งไปอยู่ได้  
ไม่นาน และดวงอาทิตย์ก็ต้องขึ้นแน่นอน ไม่อาจหลบหนีหรือทำให้มัน  
เป็นอย่างอื่นไปได้ บางวันอาจจะครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน แสงมาซักหน่อย ก็อยู่ได้  
นานหน่อย แต่ก็ไม่นานมากนักหรอก แน่แน่นอนเหลือเกินว่า พอสาย ๆ จะ  
ไม่เห็นน้ำค้างนั้นอีกแล้ว บางคนเห็นน้ำค้าง โอ้.. สวยเหลือเกิน ถ่ายรูปไว้  
ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้เห็น ไม่เสียชาติเกิดล่ะ แหม.. โง่บรมเลย ดังนั้น เรา  
ทำให้ชินไว้ พอเห็นน้ำค้างบับ ให้นึกขึ้นมาเป็นมรณสติ ได้สติเลย ต้อง  
ทำให้เคยชินไว้

อุปมาที่ ๒ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยฟองน้ำ** เมื่อฝนตก  
ในหนองน้ำ เม็ดฝนกระทบกับน้ำก็เกิดเป็นต่อม่น้ำ ต่อม ๆ ๆ เบ็บเดียว  
ก็แตกหายไป ชีวิตก็เป็นอย่างนั้นแหละ หยดมาที่โลกนี้ เดี่ยวก็แตกไป

อุปมาที่ ๓ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยรอยไม้รอยขีดในน้ำ**  
เวลาเราเอาไม้ขีดทรายในน้ำ เป็นไง หายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ไม่นาน ไม่  
เหมือนรอยที่ขีดในดินหรือขีดในหินนะ

อุปมาที่ ๔ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแม่น้ำที่ไหลลงมาจากภูเขา**  
แม่น้ำที่ไหลลงมาจากภูเขา พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ ไม่มีเวลาแม้

นิตหน้อยที่มันจะหยุด มันไหลไปเรื่อย พวกเราก็มืดไปเรื่อย ไม่มีชั่วเวลานิตหน้อย ที่จะหยุดแก่ ไกล่ตายเข้าไปทุกวัน ๆ สิ่งที่เราหาทั้งหมดทำยที่สุดก็จะหมดไป ดูน้ำตกบนเขา ดูให้ตึณะ ไม่ใช่ไปดูน้ำตก แหม.. อากาศเย็นสบายดี โลกนี้มันมีอะไรสวย ๆ งาม ๆ อย่างนี้ แทนที่จะได้กรรมฐาน ได้แต่เพลิดเพลินสนุกสนานไปอย่างนั้น

อุปมาที่ ๕ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยก้อนน้ำลายที่อยู่ปลายลิ้น** ก้อนน้ำลายที่คนเขามไไว้ที่ปลายลิ้น เป็นไง แบบเดียวเท่านั้น โดนถ่มทิ้งไปแล้ว เขาไม่เอาไว้หรอก

อุปมาที่ ๖ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยชิ้นเนื้อที่วางไว้บนกระทะเหล็กร้อน** วางเนื้อลงไปแบบเดียวกับไก่หม้ ถูกเผาเกรียม หดหายไไปอย่างรวดเร็ว ไม่คงอยู่นาน

อุปมาที่ ๗ **ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบด้วยแม่โคที่จะถูกฆ่า** เดินเข้าไป ก้าวเท้าเข้าไป ก็ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะ ๆ ยิงเดินไปเท่าไร ก็ยิงใกล้ตายเท่านั้น เดินไว ก็ตายไว เดินไปช้า ๆ เดียวก็ตายอีกเหมือนกัน ดีไม่ดี ถูกเขาเอาไม้ตีให้เดินเร็ว ๆ ให้รีบเดินไปตาย ท่านทั้งหลายเดินจงกรมไป ก็ยิงใกล้ตายเข้าไปทุกวัน แต่ละก้าว ๆ ก็ใกล้ตายเข้าไปอีก หน้อยหนึ่ง กินข้าวแต่ละคำ กินลงไป ๆ ก็ใกล้ตายเข้าไปทุกคำ ๆ มีแต่ใกล้ตายเข้าไปทุกวัน ๆ ที่จะใกล้ความมอยู่รอด **ใกล้รอดตายนี้มันไม่มีเลย** เหมือนแม่โคที่ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ฉะนั้นท่านทั้งหลายก็ให้มีสติระลึกถึงมรณะ ความขาดของชีวิตินทรีย์ที่จะเกิดขึ้น 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

บางคนอาจจะกินนี้หรือน้อยกว่านี้บ้าง พระองค์ตรัสอย่างสรุป เอาตอนที่  
ไม่ได้กินข้าวออกไปด้วย บางคนอาจจะคิดคำนวณง่าย ๆ ว่า ๑ ปี มี ๓๖๕  
วัน ๑๐๐ ปี มี ๓๖,๕๐๐ วัน แต่พระองค์ตัดออก ๕๐๐ วัน พระองค์  
ตรัสว่า ๓๖,๐๐๐ ราตรี ทำไมจึงตัดออก ๕๐๐ เพราะว่า มีช่วงที่ไม่ได้กิน  
ข้าวด้วย มีตอนไหนบ้าง เหตุที่ทำให้คนไม่ได้บริโภคอาหาร คือ เวลาโกรธ  
เวลาเป็นทุกข์ เวลาเจ็บไข้ คนรักษาอุโบสถ หายอาหารไม่ได้ ฉะนั้น บาง  
เวลาก็ไม่ได้ทานอาหาร อย่างตอนนี้ ท่านทั้งหลายรักษาศีล ๘ ก็ไม่ได้ทาน  
เอาเวลาเหล่านั้นมารวมกันก็ได้ประมาณ ๕๐๐ วัน อย่างนี้ะครับ

หลังจากพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว ตอนสุดท้ายตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสนาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์  
อาศัยความอนุเคราะห์พึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้ทำแล้วแก่เธอ  
ทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง  
อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร (ความร้อนใจ) ในภายหลังเลย นี่เป็น  
อนุศาสน์ของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

สาเหตุที่พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา หรือทรงสั่งสอนธรรมะ  
หัวข้ออื่น ๆ มากมาย ทรงบอกหนทางให้ อันนี้เป็นกิจหน้าที่ของครูที่  
อนุเคราะห์เอ็นดูลูกศิษย์ เพื่อให้ไปเพ่ง ไปทำสมณะและวิปัสสนา เพ่งอารมณ์  
เป็นสมณะ เพ่งลักษณะของขันธห้า เพ่งไตรลักษณ์ ไม่ใช่เป็นทุกข์  
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นวิปัสสนา ต้องไปทำเอา ให้มีความไม่ประมาท

ให้มีสติมีสัมปชัญญะ ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ แล้วก็ไปเพ่งมอง  
ดู รูปนาม ขันธห้า มองในแง่ไตรลักษณ์ ไม่ใช่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่  
ตน อันนี้คือวิปัสสนา เพื่อฝึกให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เพ่งอารมณ์  
กรรมฐานก็เป็นสมณะ เพื่อให้จิตมีความสุข ได้พักผ่อน สำหรับลับคมปัญญา  
เหมือนลับมีด ถ้าไม่มีเพ่งอารมณ์เลย มีดก็ไม่ได้ลับคม พอไปเพ่งลักษณะ  
ก็ฟันไม่ขาด ฟันไม่เข้า อย่าประมาทคือมีสติ ตัวสตินี้เป็นตัวหลักเลย มีสติ



มีสัมปชัญญะต่อเนื่อง ไม่มีนิวรรณ์ ทำสมณะและวิปัสสนา การมีสติโดยการนึกถึงความตาย ก็เป็นสติอย่างหนึ่ง **พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องเกี่ยวกับความตาย ก็เพื่อให้สาวกทั้งหลายรีบปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง** บางคนพอแก่แล้ว เป็นยังไง แหม.. ถ้าได้ทำตอนสาว ๆ ก็ น่าจะดี ถ้าได้รู้ก่อนหน้านี้ก็ก็น่าจะดี บางคนรู้อย่างนี้ ชยันต้งนานแล้ว น่าเสียดาย โหน่.. เดือดร้อนใจ

บางคนยิ่งหนักใหญ่ ใกล้ตายขึ้นมาก็ห่วงคนโน้นห่วงคนนี้ ใจมัน ห้วนไหนเว้า ถ้านับถือพระรัตนตรัยไว้ตั้งแต่ต้น ๆ ผึกไว้มาก ๆ เจริญไว้มาก ๆ คงจะอบอุ่น เอาคนอื่นเป็นที่พึ่ง ไม่มีที่อบอุ่น ต้องถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจึงจะอบอุ่น ท่านลองสังเกตดูสิ มีแม่เป็นที่พึ่งอุ่นใจไหม ไม่อุ่นนะ มันรู้สึกห้วนไหนเว้า กลัวแม่จะตาย กลัวแม่จะเป็นอะไรไป กลัวหรือไม่กลัวก็ตายเหมือนเดิมแหละ แต่มันกลัว เมื่อใดรู้สึกว้า เออ.. มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะรู้สึกอบอุ่นมาก เดินไปที่มืด ๆ กลัวผีขึ้นมา ปอดแหก ใจสั่น นึกถึงพระรัตนตรัย เป็นไง รู้สึกอบอุ่นนะ เคยเป็นไหม ต้องผึกไว้ เขาบอกนะ วันโน้นน้ำจะท่วมโลก เรามานึกถึงความตาย นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่เอาใครเป็นที่พึ่งแล้ว ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ พอน้ำท่วมมา จ๋อคอยหอยแล้ว เรานึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ สบายมาก มันอบอุ่น อย่างนี้นะครับ ส่วนระลึกถึงคนอื่น ยังไงก็ไม่อบอุ่น ใกล้ตายขึ้นมา ไประลึกถึงพ่อถึงแม่ เป็นไง พ่อแม่จะเป็นยังไงหนอ จะรอดไหมหนอ ตัวเองก็จะไม่รอด ไปห่วงคนอื่นเขาอีก ห่วงใยคนโน้นห่วงใยคนนี้ บางคนห่วงหมา ห่วงแมว ห่วงทรัพย์สิน ยิ่งหนักไปใหญ่

พระพุทธองค์ตรัสว่า **ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง** นี้คือบอกสถานที่สำหรับออกไปปฏิบัติ การทำกรรมฐานต้องออกมาทำ ต้องปลีกตัวออกจากเรื่องวุ่นวายต่าง ๆ ปฏิบัติธรรมนั้นทำได้ทุกที่ แต่ถ้าจะทำให้สำเร็จ ต้องปลีกตัวออกมา คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นไปเพื่อสั่ง

เป็นไปเพื่อวิเวก เป็นไปเพื่ออยู่คนเดียว เป็นไปเพื่อความไม่คลุกคลี นี่เป็นลักษณะเฉพาะเลยนะ คนฟังธรรมะเข้าใจ ก็ต้องคิดหาเวลาแล้ว ทำอย่างไรจะได้ไปอยู่คนเดียว ทำอย่างไรจะได้มีเวลาไปปฏิบัติ เขาจะไม่อ้างอย่างโน้นอย่างนี้หรอก เขาต้องหาเวลาปฏิบัติจนได้ ส่วนพวกเราหลัง ๆ ก็หลอกกันหน่อย ยกธรรมะไปไว้ตรงโน้น ยกวัดไปไว้ตรงนี้ อย่างนี้ก็พอจะเกื้อกูลกันได้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าธรรมะแบบจริง ๆ ตามหลักแล้ว **ต้องเป็นไปเพื่อความวิเวก เพื่อความสงบ เพื่อความไม่คลุกคลี เพื่อออกจากโลก** บางคนที่ยังไม่ถึงขนาดนั้น ก็เอาเท่าที่พอทำได้ไปก่อน อย่างนี้ก็ไม่ว่ากัน

นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง *เธอทั้งหลายจงฟัง* จงทำสมณะและวิปัสสนา มีสองฟัง ฟังอารมณ์ กับ ฟังลักษณะ และอย่าประมาท มีสติ มีความรู้ตัว ฟังอารมณ์เดียวให้จิตมีกำลัง **เป็นสมณะ** ฟังลักษณะ ๖ ไตรลักษณ์ของขันธ์ทั้งห้า มองให้ทะลุความจริง **เป็นวิปัสสนา** อย่ามีความเดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย

ในคอร์สนี้ ก็มีเวลาให้ท่านทั้งหลายได้ฝึกสติ ไม่ประมาท ทำความรู้ตัว แล้วก็ทำสมณะและวิปัสสนา ถ้าขาดสติหลงลืมไปมาก ลืมมานานแล้ว มีสติขึ้นมา ให้นึกถึงความตาย จะได้รับความสังเวช

โอกาสต่อไป จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกัน ที่ศาลานี้ ข้างบน ข้างล่างก็ได้ หรือที่สวนไทรก็ได้ ในการปฏิบัติ ก็ให้ระบอบความเพียรของความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ คือมีสตินั้นแหละ สติเป็นเครื่องตื่น คำว่า **ไม่ประมาท คือ การมีชีวิตอยู่โดยไม่ปราศจากสติ** คำว่า มีสติ ก็หมายถึง รู้ตัว ระลึกได้ ไม่ลืมตัว รู้จักตนเอง รู้สึกตัวอยู่ ตอนหนึ่งรู้ว่ากายมันนั่งอยู่ เดินอยู่ก็รู้ว่าเดิน เดินซ้าย เดินขวา ทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอย่างนี้ ๆ กายกำลังอยู่ทำนี้ ๆ กำลังทำอย่างนี้ ๆ ด้วยความคิดอย่างนี้ ๆ นี้เรียกว่า รู้ตัว มีสติ ไม่ประมาท ส่วนพวกไม่รู้ตัวจะเพลินอยู่ในโลกของความคิด คิดนึกแบบหลง ๆ ไป

มีสติแล้วก็อย่าลืมนึกถึงความตายอย่างที่ผมบรรยายไป นึกถึงความตายบ่อย ๆ เรียกว่ามรณานุสสติ ทำให้เคยชินและคล่องไว เมื่อมีโอกาสพบเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ จะได้มีสติ ตั้งขึ้นมาได้ง่าย เกิดสังเวช ทำสมณะทำวิปัสสนา ต่อไปได้

ท่านไหนที่ยังไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกให้รู้จักการมีสติ รู้จักการมีสติหรือยัง ลองไปเดินดู เดินกลับไปกลับมา **ตั้งใจทำ แล้วรู้กายที่กำลังเดินอยู่** ค่อย ๆ ลังเกตไป เมื่อใดที่คิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว เพลินอยู่กับความคิด ตัวเราหายไปจากโลกนี้ **นี้เรียกว่าขาดสติ** เมื่อใดรู้สึกตัวตอนที่กำลังเดินอยู่ เรากำลังเดินอยู่จริง ๆ อยู่ในอาศรมมาตา มาปฏิบัติธรรม กำลังเดินอยู่ **นี้ซ้าย นี้ขวา รู้สึก** อย่างนี้เรียกว่า**มีสติ** ตอนไหนตัวเองหายวูบไป ลืมตัวเองไป ไม่มีตัวเองอยู่ในโลกนี้ อยู่แต่ในความคิด เรียกว่าขาดสติ เราจำไว้ไปหัดทำบ่อย ๆ

โดยเฉพาะเวลานั่งนิ่ง ๆ คนปฏิบัติใหม่ ๆ จะวูบตลอด บางคนวูบนานด้วย วูบแล้วหลับไปเลยก็มี ตอนวูบไป หายตัวไป **ไม่รู้ตัว คือขาดสติ** ตอนรู้ตัวนี้ รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท้องพองขึ้น ท้องยุบลง รู้อยู่ **นี้มีสติ** พอความรู้หายไป เพลินไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ขาดสติ จับให้ได้ แล้วก็เจริญฝายมีสติให้มาก ๆ ไว้ พอมีสติแล้วก็หัดนึกถึงความตาย เป็นมรณสติ นึกบ่อย ๆ เป็นมรณานุสสติ พอเข้าใจไหมครับ

ขั้นแรก ต้องรู้จักสติก่อน พอรู้จักสติ แล้วก็มาเจริญสติ เอาสตินี้ นึกถึงความตาย นึกถึงแบบไหนได้บ้าง อย่างที่ผมพูดมาก็ได้ หรือแบบอื่นก็ได้ ในวันต่อ ๆ ไป จะมีตัวอย่างมาบรรยายให้ฟัง แม้กระทั่งมีสติรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ก็ระลึกไปถึงความตายได้ วันนี้ ยังหายใจเข้าอยู่ ยังหายใจออกอยู่ นอนหลับไป พรุ่งนี้จะได้ตื่นหรือเปล่า ชีวิตเป็นของเล็กน่อยมาก หายใจเข้าออกอยู่ตอนนี้ ต่อไปจะมีลมหายใจหรือเปล่า กินข้าวลงไปอยู่ตอนนี้ อาหารยังย่อยอยู่ ต่อไป อาหารจะไม่ย่อย

หรือเปล่า พรุ้งนี้จะได้ตื่นมากินอย่างนี้หรือเปล่า ชีวิตมันเล็กน้อยมาก ส่วนพวกที่ขาดสติ กินข้าวลงไป แหม.. อร่อยจริง ๆ พรุ้งนี้เช้าจะได้กินอย่างนี้อีก ตอนนี้นึกไม่อร่อย เตี้ยวเถอะ.. กลับจากนี้ จะกินให้อร่อยเลย มันเตรียมน้ำลายยืดแล้ว

การมีสติจึงเป็นเรื่องสำคัญในตอนต้น มีสติ รู้ตัวแล้วก็นึกถึงความตาย ระลึกถึงความตาย ใส่ใจไปที่ความตาย รู้จักความตายกันหรือยัง ความขาดตอนของชีวิตในทริปิในชาติหนึ่ง ท่านที่นึกถึงไม่ค่อยเป็น นึกถึงแบบสภาวะมันยาก ก็นึกแบบอุปมาก็ได้ ที่ผมพูดไปในวันนี้ อ่านอรกสูตรให้ฟัง มี ๗ อุปมาด้วยกัน มีอุปมาไหนเข้าใจได้ชัดเจนบ้าง ต้องจำเอาไว้บ้างนะ บางคนจำไม่ได้เลย **การฟังธรรมแล้วทรงจำเอาไว้มีประโยชน์มาก** บางคนบอกว่าฝึกปฏิบัติธรรมแล้วไม่ต้องจำมาก พอจะใช้งานแล้วไม่มีอะไรในหัวเลย เงียบไปเลย อย่างนี้ก็มิ พวกเหล่านี้ก็จะใช้งานอาจารย์เยอะ อาจารย์ ๆ ที่อาจารย์พูดวันนั้น มีอะไรบ้างคะ หมายถึงอะไรคะ ไม่ยอมจำ ไม่ยอมจดเลย นึกไม่ออก จำไม่ได้ ก็ใช้แต่อาจารย์ ธรรมะนี้ควรจะจำเอาไว้ดี ๆ ไม่ต้องจำทั้งหมดหรอก จำอันที่จะใช้หรือที่เข้าใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อมีครุฑาแล้วให้เข้าไปหา เข้าไปหาแล้วเข้าไปนั่งใกล้ ๆ นั่งใกล้ ๆ แล้วเงยโสดลงสดับ เงยโสดแล้วก็ฟังธรรม ฟังธรรมแล้วก็ทรงจำไว้ **ทรงจำไว้แล้วก็เอาไปพิจารณาดู จะได้เห็นชัด ธรรมะหนต่อการพิสูจน์ เพราะเป็นความจริง** ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

สำหรับการบรรยายในตอนต้น คงพอสมควรแก่เวลาแค่นี้จะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





# เหตุแห่งความตายมีมาก

บรรยายวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

คอร์สนี้ชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ฉะนั้น จึงมีการอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังเยอะพอสมควร จะได้สมชื่อคอร์สน้อยๆ ที่นี้ เวลาอ่านหนังสือให้ฟัง บางท่านที่ไม่มีเครื่องช่วย ฟังไปด้วยความเคลิบเคลิ้ม ก็ จะหลับ เลยอาจต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือ มานั่งเขียนบ้าง โน้ตหัวข้อไว้บ้าง กันไม่ให้หลับอย่างหนึ่ง ได้ข้อธรรมสำหรับนำไปพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คอร์สนี้เราก็จะเน้นที่เรื่องนี้นัก

เมื่อตอนกลางวัน บรรยายครั้งแรก ก็ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับ “มรณสติ” หรือ “มรณานุสสติ” ไปแล้ว หมายความว่าอย่างไร คำว่า “มรณานุสสติ” คือสติที่ระลึกถึงบ่อย ๆ ระลึกถึงอะไร ระลึกถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ในชาตินี้ นึกถึงเสมอ ไม่ลืมว่าจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง การระลึกถึงความตาย เป็นเรื่องการนึกถึงความสิ้นสุดของชีวิตินทรีย์ในชาตินี้ ที่มันจะขาดออกจากกัน ไม่สืบต่อ ๆ 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 ถ้าพูดภาษาเราก็ยังไม่สมควรตาย แต่ความจริงแล้ว **คนที่เกิดมาแล้ว ที่ไม่สมควรตายไม่มีหรอก** สมควรตายทุกคนนั่นแหละ หมายถึงยังไม่ถึงเวลาในแง่กรรมเขาให้มาก็ดี อายุเขาให้มาก็ดี ยังไม่ถึงเวลา แต่มีกรรมอื่นมาตัดรอนเสียก่อน อาจมีกรรมที่รุนแรงตัดรอนเสีย ทำให้ตายไวขึ้น อย่างพวกเรานี้ อาจจะมีเจ็บบอด ๆ แอด ๆ มีโรคอย่างโน้นอย่างนี้เยอะนะ บางคนฆ่าสัตว์เยอะ เศษของกรรมก็ทำให้อายุสั้น ตายไว ถ้าเป็นตัวผลของกรรมตรง ๆ นี้ ก็โน้นแหละตกอบาย ตกนรกโน้นแหละ เศษของกรรมทำให้อายุสั้นลงกว่าที่ควรจะเป็น ถ้ากรรมแรง ๆ ทำเยอะ ๆ นี้ก็มีสิทธิ์ตายไว อันนี้ก็ถือกรรมมันตัดรอนเอา

หรืออาจจะเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมด้วยก็ได้ อากาศ อาหาร เกิดสงคราม หรือว่าสังคมมีเรื่องมีราวขึ้นมา เราไปยุ่ง เจอไม้หน้ำสามเข้า หรือเจอลูกปืนที่เขายิงทำสงครามกัน เรามาเกิดในยุคสงคราม เลยกพลอยโดนกับเขาไปด้วย อย่างเช่นที่เขาบอกกันนี้ น้ำจะท่วมนะ พอน้ำท่วมยุคนี้เราเกิดมาอายุน่าจะถึง ๘๐ ปี มาอยู่กับเขาก็พลอยโดนกับเขาไปด้วย เจอน้ำท่วมก็ตายไปด้วย หรืออาจจะเกิดโรคติดต่อกัน พอมายู่ในยุคเดียวกันเราก็ติดโรคตายไปด้วย นี่เรียกว่าอกาลมรณะ

การระลึก นึกถึงความตาย นึกถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องกันอยู่ในภพหนึ่ง ๆ ในชาติหนึ่ง ๆ นี้เรียกว่า มรณสติ หรือ มรณานุสติ การปฏิบัติเราปฏิบัติยังไง ปฏิบัติไม่ยาก เราก็นึกถึงเอาเลย นึกถึงว่า เราจะต้องตายแน่นอน อย่างนี้ก็ได้แล้ว เราจะตายแน่นอนในอนาคตไม่วันใดก็วันหนึ่ง ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน นึกอย่างนี้ได้ ใฝ่ใจว่า เราจะต้องตายแห่ง ๆ ตายแน่นอน **เราจะต้องตายแน่แท้** ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตนั้นมันไม่เที่ยง การนึกหรือการใฝ่ใจทำนองนี้เรียกว่ามรณสติ ถ้าใฝ่ใจบ่อย ๆ

ด้วยอาศัยความเป็นผู้มีสติ รู้สึกตัวอยู่ ไม่หลงลืมตัว นิรวรณก็จะมี ไม่มี พอนิรวรณไม่มี จิตก็เป็นสมาธิ ตั้งมั่นได้แบบนี้ เรียกว่าการทำสมาธิ หรือการทำภาวนาด้วยมรณสติ

ในตอนกลางวัน ได้อ่านพระสูตร ๆ หนึ่งให้ฟัง เป็นการมองดูชีวิตที่เล็กน้อยโดยการเปรียบเทียบ ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต มี ๗ อุปมาด้วยกัน บางท่านอาจจะจำได้สักอันสองอันนะ บางท่านจำไม่ได้เลยก็มี ตอนฟังก็เข้าใจดี พอลุกไป หล่นหายหมด อย่างนี้ก็มิ

มีอุปมา ๗ อย่าง ที่แสดงถึงชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายน้อย นิดหน่อย มีทุกข์มาก

๑. เหมือนกับน้ำค้างบนยอดหญ้า เวลาที่เจอแสงอาทิตย์ก็หายไปรวดเร็ว
๒. เหมือนกับฟองน้ำหรือต่อมน้ำ เมื่อฝนมันตกลงมาใส่หนองน้ำแตกโพละไปโดยรวดเร็ว
๓. เหมือนกับรอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำ ซิดแป๊บเดียวน้ำก็เข้ามาหากัน รอยไม้ก็หายไป
๔. เหมือนกับน้ำที่ไหลมาจากภูเขา ไหลมาจากภูเขาสูง ไหลไปเรื่อยทีเดียว ไม่มีกรหยุด ไม่มีเวลาพัก ไหลของมันไปเรื่อยอย่างนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน
๕. เหมือนกับก้อนน้ำลายที่อมไว้ที่ปลายลิ้น เดี่ยวสักหน่อยก็จะบ้วนทิ้งไป
๖. เหมือนกับชิ้นเนื้อที่อยู่ในกระทะเหล็กร้อน
๗. เหมือนกับโคที่จะถูกฆ่า เดินไปก้าวที่ ๑ ก้าวที่ ๒ ก็เข้าใกล้ความตายไปทุกขณะ ๆ



ตอนกลางวันให้ท่านทั้งหลายไปเดิน เป็นยังงั้กันบ้าง ไกล่ความตาย เข้าไปบ้างหรือยัง ถ้าไกล่ความตายเข้าไป ก็ดีแล้ว ก้าวที่ ๑ ไกล่เข้าไป แล้ว ก้าวที่ ๒ ไกล่เข้าไปแล้วอีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญมรณสตินะ เป็นการเจริญสติวิธีหนึ่ง ท่านบอกว่ามีอานิสงส์พิเศษที่ไม่เหมือนกรรมฐานอันอื่น ๆ กรรมฐานทุกอย่างก็ต้องอาศัยความเพียร ทำแล้วได้สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ไม่ประมาท แต่มรณสติได้สังเวคะมาด้วย ได้สลัด ได้สังเวช

คำว่า **“สลัด, สังเวช”** หมายถึง ความกระตุนใจ ทำให้จิตมีแรงกระตุ้น ที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ รีบทำให้เร็ว ๆ ดังนั้น ท่านไหนที่มัวแต่ขี้เกียจ ตื่นเช้า ๆ ก็ล้มหลังยาว ยาวออก ๆ อยู่เรื่อย ขอต่อสัก ๕ นาทีเถอะ อย่างนี้ อยู่เรื่อย เจริญกรรมฐานนี้ดูว่าเป็นยังงั้บ้าง พอจะช่วยให้ไหม จะได้รับปฏิบัติธรรมให้ยิ่งขึ้นไป บางคนร่างกายแข็งแรงคืออยู่ ถ้าไม่นึกถึงความตาย บางทีก็มัวประมาทไป เตี้ยวรก่อน เตี้ยวอะไรก่อน มันก็รอไปเรื่อย มรณสตินี้ ช่วยให้เห็นสลัดสังเวช ไม่ประมาท เร่งความเพียร ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ ได้ดี

ในตอนเย็นนี้จะอ่านให้ฟังอีกพระสูตรหนึ่ง จาก **อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต ปฐมมรณัสสติสูตร ข้อ ๗๓** ว่าด้วยการเจริญมรณสติที่ พระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นยังงั้บ้าง ท่านทั้งหลายลองฟังดู

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ คิณชกาฬสธาราม ใน นาทิกคาม ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาค จึงได้ตรัสตั้งนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลุ่มมตะะ มีอมตะะเป็นที่สุด เธอทั้งหลายเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถามอย่างนี้แล้ว ภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสติดอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติดอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้คืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติดอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสติดอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติดอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้วันหนึ่ง เราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติดอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสติดอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติดอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ทั้งวัน เราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติดอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสตಿಯอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสตಿಯอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับพลันเท่านั้น เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสตಿಯอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสตಿಯอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสตಿಯอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับพลันเท่านั้น เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสตಿಯอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสตಿಯอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสตಿಯอย่างไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะแค่ยวกินคำข้าว ๔-๕ คำ เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสตಿಯอย่างนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยังคงเจริญมรณัสสตಿಯอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติดังไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติดังนี้แล”

ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็ยิ่งเจริญมรณัสสติดูอยู่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอเจริญมรณัสสติดังไร”

ภิกษุกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติดังนี้แล”

เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติดังนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้คืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติดังนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้วันหนึ่ง เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติดังนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ทั้งวัน เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติดังนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉันทิณทบาทมือนหนึ่ง เราพึงมรณัสการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสตติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะอันนิมิทบาทครั้งหนึ่ง เราพึงมณฑลการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสตติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๔-๕ คำ เราพึงมณฑลการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าภิกษุทั้ง ๖ รูปนี้ ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณัสตติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนภิกษุรูปที่เจริญมรณัสตติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมณฑลการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

และภิกษุรูปที่เจริญมรณัสตติอย่างนี้ว่า “โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมณฑลการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ”

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าภิกษุทั้ง ๒ รูปนี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณัสตติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสตติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ปฐมมรณัสตติสูตรที่ ๓ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงภิกษุ ๘ รูปด้วยกัน พระพุทธเจ้าถามถึงว่า “ยังเจริญมรณสติกันอยู่ไหม” หมายถึงว่า กรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสอยู่บ่อย ๆ แล้วก็ให้ภิกษุทั้งหลายไปเจริญควบคู่กับกรรมฐานอื่น ๆ เลยถามว่า ยังเจริญมรณสติกันอยู่หรือไม่ ภิกษุได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ท่านได้เจริญอยู่ มี ๘ รูป ในที่นั้นอาจจะมิมีภิกษุเยอะกว่านี้ก็ได้อีก แต่ที่กราบทูลมีอยู่เพียง ๘ รูป

รูปที่ ๑ ก็ว่า คิดว่าจะอยู่ได้ ๑ วัน กับ ๑ คืน คือ ๒๔ ชั่วโมงนั่นเอง จะต้องรีบปฏิบัติธรรม รีบมณฑลการคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ หลัก ๆ ก็มี “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” ถ้ายังมีความเห็นผิดอยู่ ก็ต้องฝึกเพื่อ**ละสักกายทิฏฐิ** ละความเห็นผิด เกี่ยวกับเรื่องตัวตน สักกายะนี้มันเป็นของฝั่งนี้ ฝึกให้ละความเห็นผิดในเรื่องตัวเรา **ที่จริงตัวเรามันไม่มี ไม่เคยมี และจะไม่มีในกาลไหน ๆ ทั้งสิ้นนั่นแหละ มันเข้าใจผิดอยู่** มันจมอยู่ฝั่งนี้ มีแต่เรื่องเรา เรื่องของเรา ยังหัวหมกอยู่ เทียวไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อสู้เพื่อเรา เพื่อหน้าเราอยู่ นี่ มันอยู่ฝั่งนี้กัน มันไม่เข้าใจ เห็นผิดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา

ที่นี่ การจะละได้ ก็ต้องมีปัญญา ไข่เจ้าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา มันคืออะไรแน่ มันก็คือรูปธรรมนามธรรมประชุมรวมกันขึ้น เป็นสังขารประชุมรวมกัน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประชุมรวมกันขึ้น **มีตัวเราในรูปใหม่ ไม่มี** คั่นดูซิ มีตัวเราในเวทนาหรือเปล่า ไม่มี ตัวเราในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ก็ไม่มีเลย แต่ตอนนี้เรากำลังง่วนอยู่ หมกมุ่นอยู่ เพราะเห็นผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง เลยมีปัญหา นี้.. เราทำกรรมแล้ว เราจะได้รับไหม เราไปเกิดที่นั่นแล้ว เราจะตระกะกำลำบากไหม น้ำจะท่วมปีนี้ เราจะรอดหรือเปล่า ถามอยู่นั่นแหละ ง่วนอยู่แต่เรื่องตัวเรา เรื่องของเรา เรื่องตน เรื่องของตน มันเข้าใจผิดอยู่ นี่แหละ จึงต้องรีบมาทำกิจ เพื่อละความเห็นผิดและกิเลสต่าง ๆ

เราจะมีชีวิตอยู่ ๑ วัน ๑ คืน ต้องรีบนะ เอาเจ้าสั๊กกายทิฏฐินี้ ออก ถ้าใครเอาออกได้แล้ว ยังมีกิเลสอันอื่น ต้องทำกันต่อไปนะ ส่วนกิเลสตัวแรกที่ต้องละ นี่คือสั๊กกายทิฏฐิ การทำกรรมฐานนี้ก็เพื่อมนสิการ หรือใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มันแจ่มแจ้ง พวกเราแม้แต่ประมาทอยู่ไม่ได้ใส่ใจ ต้องมาเจริญมรณสติ เพื่อจะได้เร่งความเพียร นี่ภิกษุรูปที่หนึ่ง ท่านว่า ข้าพระองค์คิดว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืน จะต้องรีบใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านว่าอย่างนี้

รูปที่ ๒ ก็ว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้แคว้นหนึ่ง ได้ข้างกลางวัน ได้แคว้นกลางวัน ๑๒ ชั่วโมง

รูปที่ ๓ ก็ว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้แคว้นหนึ่ง กึ่งของกลางวัน ก็ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง

รูปที่ ๔ ก็ว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับนิมิตบาทมือนึ่ง ขณะฉับนิมิตบาทมือนึ่ง แค่นี้เข้าเดียวเท่านั้นแหละ ขณะฉับนิมิตบาทมือนึ่ง

รูปที่ ๕ ก็ว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้แค่นั้นนิมิตบาทได้ครึ่งหนึ่งเดียว เกือบอิม ได้ครึ่งหนึ่ง ได้ครึ่งท่อน

รูปที่ ๖ ก็ว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะ เคี้ยวกินคำข้าว ๔-๕ คำ ๔-๕ คำนี้ นิดเดียวเองไม่ถึงครึ่งท่อนเลย

ส่วนพวกเรา บางที่ยังไม่ได้เจริญเลย ยังนึกว่าตัวเองจะอยู่นานแสนนาน ตายเลยอย่างนี้ นี่แสดงว่าพระภิกษุเหล่านั้นท่านเจริญมาดีมาก มาในคอร์สนี้ ท่านทั้งหลายฟังแล้วก็ไปหัดเจริญบ้าง ความคิดจะได้มาทางนี้บ้าง พระภิกษุรูปที่คิดว่าอยู่นานสุดก็แค่ ๑ วัน กับ ๑ คืนเท่านั้น ท่านคิดว่า จะอยู่ได้เพียง ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น ถึงอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็ว่า ประมาทอยู่

ดังนั้น ต้องเร่งความเพียรนะ การมีสติสัมปชัญญะ อาศัยกรรมฐาน ไหนก็ได้ ทำกรรมฐานให้มีความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้น มีสติตั้งมั่น มีสมาธิ ไม่มีนิวรณ์ ก็สามารถพิจารณาธรรมะได้ **ทำธรรมวิชัย** พอจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแล้ว ก็ค้นคว้าอยู่ในกายและใจนี้ พิจารณาดูกายดูใจของตนนี่นะ มองดูลงไปไหน ทำบ่อย ๆ

บางคนว่าฝึกสติอย่างเดียว เดี่ยวสมาธิก็มาเอง บางทีมันไม่มาเองนะ ฝึกสติมันก็ได้สติ ต้องฝึกให้มันคุ้นเคยกับการได้สมาธิ ให้จิตมีความตั้งมั่น ไม่มีนิวรณ์ ให้มีสติต่อเนื่องกัน จะได้สัมผัสเวลาที่ไม่มีนิวรณ์ ใจจะปลอดโปร่ง สบาย ทำความคุ้นเคยกับสภาพอย่างนี้บ่อย ๆ จนพอสติมันตั้งมั่นได้ขึ้น ใจมันก็ปลอดโปร่ง ไร้นิวรณ์ ความทุกข์ ความเครียด ก็ตกหายไปเลย

ถ้าคนไม่เคยฝึก หรือฝึกไม่ชำนาญ พอมีสติรู้ตัว ยังง่วงนอน ตาปิดอยู่เลย ง่วงนอนรู้ว่าง่วงนอน ง่วงไม่หาย คิดมากรู้ว่าคิดมาก แต่คิดมากไม่หายนะ นี่คือคนไม่ชำนาญ สติยังไม่มั่นคงนัก ต้องฝึกให้ชำนาญ **ให้มีสติต่อเนื่อง** ให้คุ้นเคยกับจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีสติตั้งขึ้นเมื่อไร นิวรณ์ก็หายไป หลงคิดหลงนึกเพลินไป มีสติขึ้นมาเมื่อไร เจ้านิวรณ์ก็หายไป ทำไมทำอย่างนี้ได้ เพราะเคยชินเรื่องสมาธิ

ที่นี่ พอมีสมาธิแล้ว ก็ต้องเคยชินในเรื่องของการฝึกวิปัสสนา **เมื่อมีสมาธิแล้วก็มาพิจารณาดูกายและใจของตนเอง** อย่าออกนอกนี่นะ พิจารณาดูในแง่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มองดูอย่างนี้ พอทำบ่อย ๆ นี้เรียกว่าการฝึก การฝึกมันต้องทำบ่อย ๆ จนเป็นความเคยชินอย่างนี้ แต่บางคนปัญญามาก อาจจะมองทะลุไปเลยก็ได้ พวกเราส่วนใหญ่ปัญญามากหรือปัญญาน้อย ส่วนใหญ่ปัญญาอ่อน อินทรีย์อ่อน พูดว่าปัญญาอ่อน บางคนอาจจะเครียดไปเลย พูดว่า อินทรีย์อ่อนพอฟังได้ อินทรีย์ก็รวมปัญญาด้วยกัน แต่เอาอินทรีย์อันสุดท้ายมาพูด ปัญญาอ่อนเราก็ต้องมาฝึกเอา พอฝึกชำนาญ มันก็จะเจริญงอกงามได้



ที่พระภิกษุทั้ง ๖ รูปนี้ กราบพูลพระพุทธรเจ้า ก็จะเห็นได้ว่า ทุกท่านต่างได้ผ่านการเจริญมรณสติมาอย่างซ้ำของแล้ว ท่านจึงมีความคิดอย่างนี้ได้ ส่วนพวกเรา คิดอย่างนี้ออกได้ไหม ถ้าไม่เจริญให้มาก นี่มันคิดไม่ออกหรอกนะ ต้องเป็นคนที่ผ่านการเจริญมรณสติมาจนซ้ำของแล้ว จึงคิดออกว่า ชีวิตเราอยู่ได้แค่ช่วงเวลาจันข้าว ๔-๕ คำเท่านั้นแหละ ดังนั้นต้องรีบเร่งความเพียร คิดได้ขนาดนี้ต้องถือว่า ท่านเจริญมาอดเยี่ยมมาก

ส่วนพวกเราเนี่ย ถูกคนอื่นด่า คิดไม่ออกเลยว่ เขาก็ตายเหมือนเรานั้นแหละ ยังจะไปต่อเขาอีก นี่มันเลยเถิดไปมาก ไม่เคยเจริญภาวนานี้ในข้อที่ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย **“สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา มรณปริโยสานา มีความตายเป็นที่สุด มรณ อนตฺตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”** ถ้าเจริญบ่อย ๆ จะช่วยให้มีสติ นึกได้ ไม่หลงลืมเรื่องนี้ ถูกด่าถูกว่า มันก็ตายพอกันนะ จะต้องไปต่อใครใหม่ ไม่ต่อเลย เราเจริญไว้ก็ช่วยได้เยอะ ถ้าไม่ได้เจริญความคิดพวกนี้มันขึ้นมาไม่ได้

พระภิกษุทั้ง ๖ รูปกราบพูลพระพุทธรเจ้า ตั้งแต่ว่ำ ฟังเป็นอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืน จนถึง จันบิณฑบาตได้ ๔ - ๕ คำ ต้องเร่งความเพียร พระพุทธรเจ้าตรัสว่า ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณสติอย่างเพลา เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ยังถือว่าประมาทอยู่ ยังมีที่แทรกให้เกิดกิเลสได้

ท่านทั้งหลายจะสังเกตว่า เวลาเราเดินจงกรมหรือทำอะไรก็ตาม ถ้าเราขาดสติ หายตัวไปวูบไปพักหนึ่ง กิเลสจะเข้ามา ถ้าสติมันไม่ต่อเนื่องพอเนี่ย กิเลสมันจะเข้ามา ก็เรียกว่าประมาท ประมาทก็คือกิเลสมันเข้ามา **คนประมาทแล้วชื่อว่าตายแล้ว** มีโอกาสกิเลสก็เข้ามา พอกิเลสนิรอรณ์เข้ามา มันบังตาไม่ให้เห็นความจริง

คำว่า **นิวรรณ์** แปลว่า เครื่องกัน เครื่องปิดบัง ปิดบังดวงตาปัญญา เวลาเดินจงกรมนี้ ตัวหายบอโยใหม่ ร่างกายนี้อยู่อาศัยมาตามนะ แต่เดินไปเดินมา ใจไปอยู่ที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ เดินไปเดินมา ใจไหลไปนานหน่อย เบ็บเดียวความว่างนอนกลมเอาเรียบร้อย รู้สึกตัวอีกทีตาปิดไปแล้ว หรือไม่ก็ ฟุ้งซ่านคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ อย่างนี้สติมันไม่ต่อเนื่อง กิเลสมันจะเข้ามาครอบงำจิตได้ แต่ถ้าสติต่อเนื่องดี ถึงแม้ใจจะไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้บ้าง มีสติต่อเนื่องรู้เท่าทันอยู่ กิเลสไม่ครอบงำนะ เราไม่ได้ฝึกให้จิตมันไม่คิด จิตมันมีธรรมชาติที่คิด ฝึกให้มีสติดวงไว ให้สติมันต่อเนื่อง คำว่า ต่อเนื่อง ไม่ใช่มีสติยาวพืดตลอด มันก็จะมีคิดโน้นคิดนี้ของมันบ้าง ถ้าสติมันไว ความคิดมันไม่ปรุงจนเป็นกิเลส ถึงจะมีกิเลสขึ้นมามันก็รู้ไว กิเลสนั้นก็ ไม่ครอบงำจิต ถ้าหลงลืม หายตัวนาน ๆ ไม่รู้สึกตัวนาน ๆ กิเลสก็เกิดขึ้นได้

ความรู้ตัว ความมีสติ นี่ท่านจึงว่าเป็นตัวชีวิตเลยนะ เป็นตัวทำให้ คนนั้นมีชีวิตอยู่ คนไหนประมาทแล้ว คนนั้นก็ชื่อว่าตายแล้ว นี่พูดในแง่ แบบสภาวะ ตายจากการประพฤติพรหมจรรย์ ตายจากการเจริญก้าวหน้า ในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา หมดบุญแล้ว ลิ่นบุญ มันหลงแล้ว มันมีบุญ ตรงไหน ไม่มีบุญแล้ว บุญนั้นมันเกิดในจิตนะ เป็นสภาวะจิตที่เป็นกุศล เวลาเดินจงกรมนี้ เดินไปเดินมา หายตัววูบไป หมดบุญหรืออ้อย หมดบุญแล้ว มีบุญตรงไหน มีแต่โหมะ มีแต่โหสะ มีแต่ว่างนอน บางคนไปทำบุญ ลืมดูว่าไปแล้วหมดบุญตลอดเลย อย่างนี้ก็มิ ต้องมองให้ละเอียด มองให้ชัด

จึงให้ท่านทั้งหลายไปหัดเดิน หัดยืน หัดนั่ง เพื่อจะได้รู้จักว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนไม่มีสติ **ถ้ามีสตินี้ จิตมันจะมาอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม มาโคจรอยู่ในนี้** ถ้ามันวูบไปหายไป ภายอยู่ที่นี้ แต่ใจไปที่อื่นแล้ว วูบไปเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องคิด ไม่จำเป็นต้องนึก เรื่องที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั้นแหละเรียกว่าขาดสติ ตัวประธานในการรู้ก็คือจิต แต่มันรู้แบบขาดสติ

ถ้ามาอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตัวรู้ก็คือจิตเหมือนเดิม แต่รู้ว่ามีสติ พอจับอย่างนี้ได้ เวลาจะทำอะไรก็ทำอย่างนี้มีสติได้ เวลาจะคิดอะไรก็คิดอย่างมีสติได้ ให้จิตมันมาเที่ยวอยู่ในกายก่อน แล้วก็ตั้งใจคิด คิดอย่างมีสติได้ ไม่ใช่ว่าคิดทุกที แล้วสติมันจะหายทุกที ไม่จำเป็น คิดแล้วไม่มีสติก็เพราะเรื่องมันไม่จำเป็นต้องคิด คิดแล้วความรู้ตัวหายไป

อย่างเรามาสดมภ์ ตั้งท่าดี ๆ เราก็สดอย่างมีสติได้ ตั้งท่ารวบรวมจิตมาไว้ที่ตัวเอง หายใจเข้า หายใจออก กำมือเข้า แบมือออก ทำความรู้สึกรู้ตัวว่า ตอนหนึ่งอยู่นะตอนหนึ่งทำนั่น เสร็จแล้วก็นึกถึงพุทธคุณ อันนี้ก็มีสติได้ ต่อไปก็เอาวิธีไปใช้กับที่ทำงาน ใช้กับเวลาพูด เวลาหนึ่ง เวลาที่เราสนทนากับคนนั้นคนนี้ ก็พูดอย่างมีสติได้ ไม่ใช่พูดที่ไรตัวหายทุกทีเลย พวกไม่เคยฝึกนี้ พูดที่ไร ฐูปไปเลยนะ ฉะนั้น แรก ๆ เขาจึงห้ามพูดไว้ก่อน แต่ความจริง พูดอย่างมีสติก็ได้ ทำเป็นใหม่ หัดหน่อย ไม่ใช่ให้หัดพูด แต่หัดมีสติ จะได้จับประเด็นได้ว่า ตอนไหนพูดหายตัวไป จริงจังเกินไปแล้ว ตอนไหนจริงจังไปกับเขา โอ๊ะ.. ตาโตไปแล้วนะ เคยตาโตไหม มันจริงจังไป อ่านหนังสือพิมพ์ มันวิ่งเข้าไปเลย อย่างนั้นแหละ เรียกว่าขาดสติแล้ว ฝึกให้รู้ทันมันไว้ พอรู้จักการมีสติอย่างนี้แล้ว เราก็จะทำได้ ทำความรู้ตัวเป็น พอทำความรู้ตัว มีสติไม่ประมาท เราก็จะเจริญกรรมฐานได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ต้องเจริญ คือมรณสติ

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

ลองคิดดูนะ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ชีวิตเรามีอยู่เพียงขณะนี้เท่านั้น ถ้าทำได้อย่างนี้นะ ชื่อว่าแรงกล้า พวกท่านแรงถึงขั้นไหนกันแล้วนี่ ได้ขั้นไหนนี้ก็ไม่ว่ากัน ถ้าเอาแบบเต็มทีนะ ต้องการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ลีนอาสวะทั้งหมด ทำได้ขนาดนี้นะ มีสติต่อเนื่อง ก็จะเป็นเหตุให้ได้ผล พระองค์ก็สรุปว่า “เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จะเจริญมรณสติอย่างแรงกล้า เพื่อความลีนอาสวะทั้งหลาย”

ให้ศึกษา ให้ฝึกหัดปฏิบัติว่า เราจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ คำว่า **ไม่ประมาท** คือ เป็นผู้อยู่อย่างไม่ปราศจากสติ อยู่อย่างมีสติเสมอ นั่งอยู่รู้ร่างกายนั่งอยู่ นิ่งอยู่ตรงนี้ รู้ว่านั่งอยู่ตรงนี้ เดินรู้ที่เดิน ทำอะไรรู้ว่าทำอันนั้น อยู่อย่างไม่ปราศจากสติ แล้วก็เจริญมรณสติอย่างนี้แหละ ชื่อว่าทำอย่างแรงกล้า เพื่อความลีนอาสวะทั้งหลาย สามารถเจริญสมณะวิปัสสนา จนทำกิเลสให้หมดไปได้

การปฏิบัตินี้ ช่วงที่ยากก็คือช่วงต้น ๆ นี้แหละ ให้มีสติที่ต่อเนื่องนี้มันยาก ถ้าใครมีสติต่อเนื่อง มีสติเยอะนี้ การทำสมณะวิปัสสนาเป็นไปได้อย่างง่ายดาย มันยากอยู่ตรงจะมีสติอยู่บ่อย ๆ เสมอ ๆ เนื้อ ๆ นี้ จะทำกันยังไง บางคนเขาใช้วิธีว่า ไปหาสถานที่ ไปอยู่ที่นั่นแล้วฝึกเอา กลัวว่าถ้าออกมาแล้ว มันจะเตลิดเปิดเปิงไป หาสถานที่แล้วก็ปฏิบัติ เจริญวิปัสสนาให้เรียบร้อยไปเลย ถอนกิเลสให้หมดแล้วค่อยออกมา อย่างนี้ก็มีส่วนนี้ก็คือ ลักษณะของคนที่ต้องการบรรลุพระอรหันต์แล้วมาบวชเป็นพระ เพราะท่านคิดว่า อยู่ในฆราวาสนี้มันคับแคบ เป็นที่มาของอูฐี มีเรื่องยุ่งยากทำให้เกิดกิเลสมาก จะฝึกสติ อ้าว.. เดี่ยวมีงานต้องทำ มีนั่นต้องทำ เป็นไงอูฐีมันแทรกเข้ามา การที่จะบรรลุอรหันต์ในชาตินี้มันก็ลำบาก ถ้าคนต้องการแบบให้ลีนอาสวะเป็นอรหันต์ไปเลยนะ ท่านเหล่านั้นเวลาฟังธรรมจบท่านจึงขอบวชไปเลย อย่างนี้นะครับ ถ้าเอาอย่างธรรมดาทั่วไป เป็นพระอริยเจ้าขั้นต้น หรือเป็นกัลยาณุปุถุชน ก็ลดระดับลงมา

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาทรงแสดงธรรม หรือบอกกรรมฐานชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็บอกไปที่ยอดคือพระอรหันต์ ทีนี้ เราฟังแล้ว ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ได้รู้ยอดเอาไว้ ถ้าทำได้อย่างที่พระองค์ตรัส ก็ยอดเยี่ยมเลยนะ ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออก มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ถ้าทำได้นะ ทุกคำข้าวเลย นี่เป็นยอดเลย ยอดคืออรหันต์เลย

พระองค์แสดงไปที่ยอด แสดงสิ่งที่ดีที่สุด เลิศที่สุด เราฟังแล้ว ก็เอาเป็นตัวอย่าง นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ทำได้มากได้น้อย อันนี้ไม่ว่ากัน อย่างน้อยก็ได้รู้จักวิธี และก็รู้ว่า แม้แต่คิดว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้ ๑ วัน ๑ คืนนี้ พระองค์ก็ตรัสว่ายังประมาทอยู่ ยังน้อยไป กำลังยังน้อยอยู่ กำลังยังน้อย ไม่พอที่จะสิ้นอาสวะ เราทั้งหลายไม่รู้ว่ามีกำลังเท่าไร มีกำลังกันบ้างไหม กำลัง พละ พลังจิต พละ ๕ มีกันบ้างไหม ผีกลสติ ปัญญา ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ พุดถึง**พลังจิต** บางคนบอกว่า อาจารย์.. เดี่ยวผมจะฝึกพลังจิต นั่งแต่สมาธิอย่างเดียว หลับอยู่นั่นแหละ อันนี้มันไม่ได้เรื่อง ต้อง ๕ พลัง พลังครีธา ครีธาพละ พลังวิริยะ วิริยะพละ พลังสติ สติพละ พลังสมาธิ สมาธิพละ พลังปัญญา ปัญญาพละ

ที่อ่านและอธิบายมาเป็นปฐมมรณัสสติสูตร ว่าด้วยเรื่องการเจริญมรณสติ ในแง่ที่ว่าชีวิตเป็นของเล็กน้อยนิดหน่อย ชั่วลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ชั่วฉันอาหาร ๑ คำ เท่านั้น บางคนก็เคยมีประสบการณ์นะ กินข้าวเหนียวเข้าไปอีกหนึ่ง ติดคอก โอ้โฮ.. คำเดียวแท้ ๆ ก็เกือบตาย สำหรับท่านที่เจริญมรณสติ ท่านว่าคำเดียวตายเลยนะ พวกเรานี่เกือบตาย หาวิธีจะไม่ให้ตาย

อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวถึงการเจริญมรณสติมองไปที่สาเหตุที่ทำให้ตาย เพราะว่าเรามาอยู่ที่นี้ เวลากลางคืนเราเดินไปเดินมา **มีโอกาตายได้ทุกเมื่อ** มีที่ตายเยอะ จะอ่านพระสูตรนี้ให้ฟัง จะได้เจริญกันเป็นบ้าง โอกาสที่เราได้อยู่นิ่ง ๆ เงียบ ๆ มีสัตว์ชนิดไหนชนิดนี้ ตายให้เราดูนี้ เราก็จินตนาการได้ว่า

เราก็มีโอกาสตายทำนองนั้นเหมือนกัน มีอะไรตายบ้างนี่ มดตาย แมลง ตาย งูตาย มีเยอะเยอะ เราก็จะตายอย่างนั้นแหละ งามบางตัวเจอร์รถับตาย พวกเรามีโอกาสบ้างไหม มดบางตัวจมคอห่านตาย พวกเรามีโอกาสจมคอห่านตายบ้างไหม ก็ลองพิจารณาดู *ทุดิยมรณัสสตีสูตฺร จากอังคุดตฺร นิกาย อภิภูจกนิบาต ข้อ ๗*

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ คิณชกาฬสถาราม ในนาทิกคาม ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด

มรณัสสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา พิจารณาดังนี้ว่า “ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากแท้ คือ งูพืงกัดเราก็ได้ หรือตะขาบพืงกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพืงตาย เราพืงมีอันตรายนั่น แมงป่องพืงต่อยเราก็ได้ เราพืงพลาดหกล้มก็ได้ ภัตตอาหารที่เราจันแล้วไม่พืงย่อยก็ได้ ดิของเราพืงกำเร็บก็ได้ เสมหะของเราพืงกำเร็บก็ได้ ลมมีพิษดั่งคัสตราของเราพืงกำเร็บก็ได้ พวกมนุษย์พืงทำร้ายเราก็ได้ หรือพวกอมมนุษย์พืงทำร้ายเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพืงตาย เราพืงมีอันตรายนั่น” ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพืงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพืงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่”

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพืงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนยังมีอยู่” ภิกษุนั้นควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

บุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น แม้ฉันใด ภิกษุหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี” ภิกษุหนึ่งพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์นั้นแล ตามลำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เถิด

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางคืนผ่านไป กลางวันอย่างเข้ามา พิจารณาเห็นดังนี้ว่า “ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากแท้ คือ งูฟังกัดเราก็ได้ แมงป่องฟังกัดเราก็ได้ หรือตะขาบฟังกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตายเราพึงมีอันตรายนั้น เราพึงพลาดหล่มก็ได้ ภัตตอาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อยก็ได้ ดิของเราพึงกำเรบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเรบก็ได้ ลมมีพิษดังศีลตราของเราพึงกำเรบก็ได้ พวกมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ หรือพวกอมมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุหนึ่งพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันยังมีอยู่หรือไม่”

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันยังมีอยู่” ภิกษุหนึ่งควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

บุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติ

และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น แม้ฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่ง จะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางวันที่ยังมีอยู่” ภิกษุนี้พึง เป็นผู้ที่มีปิติและปราโมทย์นั้นแล ตามสำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้ง กลางวันและกลางคืนอยู่เถิด

ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นอย่างนี้แล

#### หุติยมรณัสสติสูตรที่ ๔ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงเวลาที่จะตายมี ๒ ตอน ผมก็ทายท่านทั้งหลาย ได้ เพราะพระพุทธรเจ้าทรงบอกแล้ว คือ **ตายตอนกลางคืนหรือไม่ก็ตาย ตอนกลางวัน** เป็นหมอดูที่แม่นมากเลยนะ ท่านที่นั่งหน้าสลอนอย่างนี้ ไม่ ตายตอนกลางวันก็ตายตอนกลางคืน ท่านก็ไปเป็นหมอดูคนอื่นได้ ถ้าเขา ถามว่าไปเข้าคอร์สมรณสติกับอาจารย์สุภีร์ แล้วเป็นไง ได้อะไรมาบ้าง ทาย เธอถูกนะซี เชนนี้...ไม่ตายกลางวันก็ตายกลางคืนนะ

พระสูตรนี้กล่าวไว้อย่างนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ภิกษุ ผู้เจริญมรณสติ ก็พิจารณาดังนี้ว่า ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมาก ถ้าเรา พิจารณาได้อย่างนี้อยู่เสมอเนะ ก็จะเป็นผู้ที่เร่งความเพียร มองดูบาปอกุศล ธรรม ถ้าเราตายกลางคืนนี้ เป็นอันตรายแก่เรามีอยู่ไหม ท่านทั้งหลาย นี้ ยังมีอันตรายไหม ถ้าตายตอนนี้ พังกรรมอยู่ ชักหางายท้องไปเลย มีอันตราย อยู่ไหม อันตรายอยู่ เพราะสักกายทิมวลียังเหลืออยู่นะ สักกายทิมวลีนี้



อันตรายนมาก นำไปทำทุจริตก็ได้ นำไปตกอบาย ทำให้วนเวียนเกิดตาย ไม่สิ้นสุด ถ้าละสักกายทิฐิได้ ปิดอบายเลย เป็นผู้แน่นอนว่าจะได้บรรลุธรรมเบื้องต้น จะเป็นพระอรหันต์ในภายหน้า ทำบุญอันอื่น อะไรต่าง ๆ มากมาย ยังสบายใจไม่ได้

ถ้ายังมีความเห็นผิดในเรื่องตัวตนอยู่ ชีวิตก็ยังไม่แน่นอนอยู่นั่นเอง ต้องเห็นให้ถูกเห็นบ่อย ๆ เห็นว่า มันเป็นเพียงแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาตูลงไป ถ้าเลิกเข้าใจผิดก็มีที่จบแหละ อย่างนี้พวกเรา นี่ยังวนเวียน กิเลสตัณห์ยังไม่ได้ถอน เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วก็ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำตรงนี้ไม่ได้ ว่าไปแล้ว ก็น่าเสียดายนมาก เกิด ๆ ตาย ๆ ก็ไม่แน่นอนอย่างเดิม ไม่รู้จะตกไปทางไหน

ตอนนี้ กลางวันผ่านไปหรือยัง ผ่านไปแล้ว กลางคืนย่างเข้ามา หน้าที่ของผู้เจริญมรณสติ ต้องพิจารณาว่า ปัจจัยแห่งความตายของเรามี มาก มีอะไรบ้าง ในที่นี้ ท่านบอกว่า ฐูฟังกัตเราก็ได้ เมฆปกป้องฟังต่อยเราก็ได้ ตะขบฟังกัตเรา นี่สำหรับพระภิกษุณะ โดยเฉพาะพระภิกษุที่ท่าน อยู่ตามป่า ถ้าเป็นฆราวาสรู้สึกจะเยอะกว่านี้มาก เพียบเลย เดินไปเดินมา อาจจะถูกรถชนก็ได้ มอเตอร์ไซด์ตำเอาก็ได้ เยอะไปหมด

เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา เราอยู่ในปากก็รู้จักพิจารณาที่ เกี่ยวกับสัตว์ร้ายกัด อาจเป็นได้ มีอันตราย เช่น พลาดหกล้มก็ได้ โดยเฉพาะคนแก่ ๆ คนหนุ่ม ๆ สาว ๆ ก็ล้มเป็นกับเขาเหมือนกัน พลาดหกล้ม หัวคะมาลงไปนี่ คอหักตายก็ได้ ขาหัก แขนหัก เป็นไปได้ทั้งนั้น อาหารที่ทานแล้วไม่ย่อยก็ได้ พวกธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ดีกำเรียบ พวกมนุษย์ ทำร้ายก็ได้ หรือว่าเวลากลางคืน พวกอมมนุษย์ ผีมาหักคอก็ได้ อมนุษย์นี้ ไม่ใช่เฉพาะผีอย่างเดียว ก็ผีด้วยนั่นแหละ พวกอมมนุษย์ ช้าง เสือ งู ก็เป็น อมนุษย์ เหตุปัจจัยแห่งความตายมีมาก ท่านให้พิจารณาว่า บาปอกุศลธรรม ที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ ทำให้ตายแล้ว เกิดในอบาย หรือตายแล้วเป็นผู้ไม่แน่ไม่นอน

เราทั้งหลายที่วนเวียนเกิดตายมานับชาติไม่ถ้วนแล้ว และจะเกิดต่อไปอีกนับไม่ถ้วน ก็เพราะยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้ ถ้าละเจ้าตัวนี้ได้แล้ว อย่างมากเกิดในกามสุคติภูมิอีก ๗ ชาติ บาบอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะเป็นอันตรายอยู่แก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วยังมีอยู่ ก็ควรจะรีบพยายามอุตสาหะชะมักเขม้น ไม่ท้อถอย ทำสติสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น ที่ผมยกมาก็เอาตัวหลัก ๆ ความจริงมันมีเยอะ ยังมีความเห็นผิดอยู่มากไหม ศรัทธามีไหม ผากชีวิตไว้กับอะไร มานับถือพระรัตนตรัยเต็มที่แล้วหรือยัง ถ้ายังเล่นเรื่องของขลัง คักดีลึทธิ มงคลตื่นข่าวอยู่ อันนี้ก็อันตรายมากเหลือเกิน ไปฝากชีวิตไว้กับคนนั้นคนนี้ ห่วงใยคนโน้นคนนี้ มันอันตราย ไม่ปลอดภัยเลย **ต้องรีบทำความเพียร อุบมาเหมือนคนที่มีผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ต้องรีบดับไฟ**

ถ้าพิจารณาดูแล้ว บาบอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อเรา ผู้จะต้องตายในเวลากลางคืนไม่มี จิตสะอาด ปลอดภัย โดยเฉพาะเป็นโสดาบันขึ้นไปนี้ ยึดได้นะ ถ้ายังต้องเกิดอีก เกิดดีแน่นอน พวกท่านยึดออกกันหรือยัง ถ้ามีกุศลเกิดขึ้นก็พอยึดได้ แต่ก็ยังไม่แน่ ก็เร่งทำความเพียรกันไป พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าพิจารณาแล้วว่า บาบอกุศลธรรมใดที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์นั้นแล ตามลำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เกิด

อันนี้ ถ้าจิตเป็นกุศลแล้ว นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีศรัทธาเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็ให้มีปีติและปราโมทย์อยู่ในกุศลธรรมนั้นให้มาก ๆ มีสติแล้ว ก็เจริญและทำให้มาก ๆ เวลาขยันให้รีบทำไว้ แล้วเวลาซึ่งเกียจละ ก็ให้ทำเหมือนกันนั้นแหละ ตอนไว้ก่อนตามประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย ให้มีปีติและปราโมทย์ทำไป ถ้าของดีควรรักษาแล้วก็ทำให้มันเยอะ ๆ ไว้

อีกตอนหนึ่ง เมื่อกลางคืนผ่านไป กลางวันย่างเข้ามา ถ้าจะตาย กลางวันก็ทำนองเดียวกัน ต้องพิจารณาว่า ในช่วงกลางวันนี้มีเหตุให้ตาย เยอะนะ โดยเฉพาะพวกขับรถแบบผมนี่ ขับรถซึ่ง ๆ อย่างนี้นะ มีที่ให้ ตายเยอะเลย แต่วันนี้ไม่ตาย เพราะว่าตำรวจมาช่วยไว้ ขับรถเร็วมาก ตำรวจ โบกเลย สองร้อยครึ่งท่าน โดนปรับไปเรียบริ้อย ดีเขาช่วยไว้ ไม่อย่าง นั้นขับเร็วต่อไปอีก ไม่รู้จะเจออะไรบ้าง มีเหตุการณ์ให้ตายกลางวันเยอะ เยอะเลย ในพระสูตรนี้ ท่านก็ยกตัวอย่างมาว่าถูกงูกัด แมงป่องต่อย ท่าน ทั้งหลายก็ไปดูอันตรายอื่น ๆ ด้วย

การเจริญมรณสตินี้ ทำให้เรามีมุมมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต เพราะ ชีวิตไม่อยู่นาน จึงไม่ควรประมาท จะได้ระมัดระวัง รีบทำกุศลคุณงาม ความดี มันมีโอกาสตายได้เยอะแยะ ลืมที่ห้องน้ำ ลืมตรงนั้น ลืมตรงนี้ ตายได้ พิจารณาดูซิ อะไรที่ควรทำจะได้รีบทำ ถ้ามันดีแล้ว จะได้มีปีติ และปราโมทย์อยู่ เรานับถือพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ทำตามคำสอนของ พระพุทธเจ้าดีแล้ว เราก็อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์ แต่ถ้าคำสอนของ พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทำเลย มัวแต่นอนอยู่ หัวฟูกับเรื่องอื่น ต้องรีบนะ

การบรรยายในวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนา ทุกท่าน





# โลกนี้มีวันแตกทำลาย

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชิ้นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็มาฟังธรรมในคอร์สมรณสติในพระไตรปิฎก เมื่อคืนได้พูดให้ฟังถึงการพิจารณาชีวิตที่มีอันตราย มีเหตุปัจจัยแห่งความตายเป็นอันมาก กลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ก็ควรพิจารณา ตอนนั้นก็กลางคืนล่วงไป กลางวันเข้ามาแล้ว พิจารณาอะไรออกบ้างหรือเปล่า มีเหตุปัจจัยอะไรบ้างที่จะทำให้เราตาย ถ้าพอพิจารณาออก ก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มองดู พิจารณา ดู การมีสติแล้วก็นึกถึงความตาย มีความตายเป็นอารมณ์ นี้เรียกว่า **มรณสติ** มีสติระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ตามนี้ก็ถึงความตายบ่อย ๆ เนือง ๆ เป็นประโยชน์ในแง่การมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท กระตุ้นเตือนจิตใจให้รีบทำในสิ่งที่ควรทำ

เมื่อคืนพูดเรื่องเกี่ยวกับชีวิตมันสั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้ตายนั้นมีมาก เช้าวันนี้จะพูดถึงการพิจารณาในแบบกว้าง ๆ สักหน่อย พิจารณาแบบใกล้ ๆ ตัวแล้ว บางทีมันพิจารณาไม่ออก ก็เอาแบบกว้าง ๆ หน่อย ผู้คนทั่วไปเขาก็อาจจะคิดว่าแผ่นดิน แผ่นฟ้า จะอยู่นาน ก็ว่าไป จนกระทั่งบางคนก็ให้ฟ้าดินเป็นพยาน แผ่นดินก็เป็นพยานไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยงเหมือนกัน มันมีความแตกความดับไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน

สังขารต่าง ๆ ที่ว่ามันอยู่ยาวนาน ทำยที่สุดมันก็มีความวิบัติ หรือมีการแตกทำลายเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็สามารถย้อนกลับ

มาที่ตัวเองได้ แล้วเราเป็นอะไรเล่า เล็กกว่านั้นตั้งเยอะ บางคนก็บอกว่า จะอยู่ค่าฟ้า เดียวจะอ่านพระสูตรให้ฟัง จะรู้ว่าฟ้ามันไม่อยู่ค่าเรา ขนาดฟ้ายังไม่อยู่ค่าเรา ฟ้ายังมีวันแตก แล้วพวกเรานี่เป็นไง ไม่ต้องห่วง แตกไวกว่าฟ้าเยอะ ในสังยุตตนิคาย นิทานวรรค เวปุลลปัพพตสูตร ข้อ ๑๔๓

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาชิลิกุล เขตกรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคได้รับสิ่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นถูกรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลายไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาทิดขวาง ถูกตัณหาผูกไว้ วนเวียนท่องเที่ยวไป

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าปาจิวันังสะ สมัยนั้นหมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าติวรา มนุษย์เผ่าติวรา มีอายุประมาณ ๔ หมื่นปี มนุษย์เผ่าติวรา ขึ้นภูเขาปาจิวันังสะใช้เวลา ๔ วัน ลงก็ใช้เวลา ๔ วัน สมัยนั้นพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากุกสันธะเสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากุกสันธะมีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าวิฐฐะและลัญชีวะ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูนี้แหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าวงกต สมัยนั้นหมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าโรหิตัสสะ มนุษย์เผ่าโรหิตัสสะมีอายุประมาณ ๓ หมื่นปี มนุษย์

เผ่าโรหิตัสสะ ขึ้นภูเขาวงกตใช้เวลา ๓ วัน ลงก็ใช้เวลา ๓ วัน สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโกนาคมะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโกนาคมะ มีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าภิกษุโยะสะและอุตตระ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูนี้แหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

เรื่องเคยมีมาแล้ว ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าสุปัสสะ สมัยนั้น หมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าสุปเปีย มนุษย์เผ่าสุปเปียมีอายุประมาณ ๒ หมื่นปี มนุษย์เผ่าสุปเปียขึ้นภูเขาสุปัสสะใช้เวลา ๒ วัน ลงก็ใช้เวลา ๒ วัน สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ มีพระสาวกคนหนึ่งเป็นคู่เลิศ คู่เจริญ ชื่อว่าติสสะและภารทวชะ

เธอทั้งหลายจงดูเถิด ชื่อภูเขาภูนี้แหละหายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว และพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

แต่ในบัดนี้ ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าเวปุลละเหมือนเดิม ก็บัดนี้หมู่มนุษย์เหล่านี้ได้ชื่อว่าเผ่ามาคะระ มนุษย์เผ่ามาคะระมีอายุน้อย นิดหน่อย ผู้ใดมีชีวิตอยู่นาน ผู้นั้นมีอายุเพียง ๑๐๐ ปีเป็นเกณฑ์ จะต่ำกว่าหรือเกินกว่าก็มี มนุษย์เผ่ามาคะระขึ้นภูเขาวะปุลละเพียงครั้งเดียว ลงก็เพียง

คุณุ่เดียว และบัดนี้เราเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก  
เรามีสาวกคุณุ่หนึ่งเป็นคุณุ่เลิศ คุณุ่เจริญ ชื่อว่าสารีบุตรและโมคคัลลานะ

สมัยนั้น ภูเขานี้แหละจักหายไป มนุษย์เหล่านี้ก็จักตาย และเรา  
ก็จักปรินิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่า  
ขึ้นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด  
ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสเวรยการณภาษิตนี้แล้ว  
จึงได้ตรัสคาถา ประพันธ์ต่อไปนี้ว่า

ภูเขปาจันวังสะของหมุ่มมนุษย์เฝ้าตีวรา  
ภูเขาวงกตของหมุ่มมนุษย์เฝ้าโรหิตัสสะ  
ภูเขาสุบัสสะของหมุ่มมนุษย์เฝ้าสุปปิยา  
และภูเขเวปุลละของหมุ่มมนุษย์เฝ้ามาคระ  
สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ  
มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา  
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป  
ความเข้าไปสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข

เวปุลลปัพพตสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงภูเขาลูกหนึ่ง ตอนนี้ก็ยังอยู่นะ อยู่ที่เมืองราชคฤห์  
ภูเขาชื่อว่าเวปุลละ เป็นภูเขาลูกหนึ่งในภูเขา ๕ ลูก ที่เมืองราชคฤห์ ภูเขา  
ลูกนี้ก็มีชื่อต่าง ๆ กัน ในแต่ละยุคแต่ละสมัย และขนาดภูเขาก็ก็น่าต่างกัน  
ในที่นี้ พระพุทธองค์กล่าวถึง ๔ ยุคด้วยกัน



เรื่องเคยมีมาแล้วในอดีต ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าปาจิณวังสะ สมัยนั้น หมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าติวรา มนุษย์เผ่าติวรา มีอายุ ๔๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขานี้ใช้เวลา ๔ วัน ลงก็ใช้เวลา ๔ วัน แสดงว่าภูเขานั้นลูกใหญ่มาก ที่นี้ ในยุคนั้นมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากุกัณณะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก และแล้วเวลาหนึ่ง ภูเขาลูกนี้ก็หายไป หมู่มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไป พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากุกัณณะก็ปรินิพพานไปแล้ว **หมดยุคไปแล้ว เหลืออะไรบ้าง ไม่เหลือ** ไม่รู้ท่านทั้งหลาย เคยอยู่ในยุคหนึ่งบ้างหรือเปล่าก็ไม่รู้

ต่อมาอีกยุคหนึ่ง เรื่องเคยมีมาแล้ว ตรงภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าวงกต สมัยนั้น หมู่มนุษย์ได้ชื่อว่าเผ่าโรหิตัสสะ มนุษย์ชนเผ่าโรหิตัสสะมีอายุประมาณ ๓๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขาใช้เวลาขึ้น ๓ วัน เวลาลงก็ ๓ วัน ในยุคนั้นมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโกนาคมนะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก และแล้วเป็นอย่างไร ภูเขาลูกนี้ก็หายไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไปแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโกนาคมนะก็ปรินิพพานแล้ว นี่ก็เรื่องที่ ๒

ต่อไปเรื่องที่ ๓ เรื่องในอดีตเคยมีมาแล้ว ภูเขาลูกนี้ได้ชื่อว่าสุปัสสะ หมู่มนุษย์ในสมัยนั้นได้ชื่อว่าเผ่าสุบิยา มนุษย์เผ่าสุบิยา มีอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ ปี เวลาขึ้นภูเขาใช้เวลาขึ้น ๒ วัน ลง ๒ วัน ในยุคนั้นมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ เสด็จอุบัติขึ้นในโลก แล้วเป็นไปบ้าง ภูเขาลูกนี้ก็หายไป มนุษย์เหล่านั้นก็ตายไป พระผู้มีพระภาคพระนามว่ากัสสปะก็ปรินิพพานแล้ว อันนี้ก็เรื่องในอดีต ยกมา ๓ เรื่อง

ท่านทั้งหลายก็สามารถนึกถึงเรื่องอดีตทำนองนี้ แล้วก็มองเห็นให้เห็นว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ เพราะเหตุนี้แหละ จึงควรเบื่อหน่าย คลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง สามารถนึกถึงได้ ในประเทศไทยเรามีก็ยุคแล้ว มีก็ชนเผ่าแล้ว

อันนี้อายุยังใกล้เคียงกัน แต่ที่พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องมา เล่าเรื่องแบบคนละยุค คนละช่วงอายุ แสดงว่าระยะเวลาห่างกันนานมาก แต่ท้ายที่สุดก็เหมือนกันนี่แหละ ไม่เหลือ

ในประเทศไทยเราก็ลองนึกดู ยุคสุโขทัย เป็นไงเหลืออะไรบ้าง **เหลือแต่ซาก ซากอนิจจัง ซากความไม่เที่ยง** ความไม่เนิ่นไม่นอน เวลาไปเจอซากปรักหักพัง หรือเจอนั่นเจอนี่ ท่านทั้งหลายก็สามารถมองดู พิจารณา ดูให้ได้สติสัมปชัญญะ การมองดูพิจารณาดูในแง่นี้ มีประโยชน์คือทำให้เราไม่หลงลืม ไม่มัวเพลิน บางคนไปดูแล้ว เพลิดเพลินสนุกสนาน เรื่องมันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ โก้ดเขาเล่า เราก็..โอ้โฮ เหมือนหลุดเข้าไปในยุคนั้น หลุดเข้าไปทำไม มันตายไปแล้ว แทนที่จะนึกว่านี่มันผ่านไปแล้ว หหมดไปแล้ว **ควรจะเบือนหน้าย** **ควรที่จะหลุดพ้นจากสังขาร** ทั้งหลาย แทนที่จะหลุดออกจากวงโคจรของสังขาร พวกเราเป็นไง หลุดเข้าไปในสมัยนั้นเสียแล้ว อย่างนี้ก็มิ ดังนั้น ให้ทำตัวอีกแบบหนึ่ง ให้รู้เป็นผู้มีสติ แล้วนึกถึงความตาย

ต่อมาพระองค์ตรัสถึงในบัดนี้แหละ สมัยที่พระองค์มีพระชนมชีพอยู่นั้นแหละ ภูเขาเวปุลละนี้ได้ชื่อว่าเวปุลละ หมู่มนุษย์ในสมัยนั้น ในสถานที่นั้นเรียกว่าชนเผ่ามาคะระ ตอนนี้ก็ยังมีนครอยู่ มนุษย์เผ่ามาคะระมีอายุน้อย นิดหน่อย มีอายุประมาณ ๑๐๐ ปีเป็นเกณฑ์ น้อยกว่านั้นบ้างมากกว่านั้นบ้าง และบัดนี้พระพุทธเจ้าของเรา**ผู้โคตมะ** เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีสาวกคู่เลิศ คู่เจริญ คือพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ และแล้วภูเขานี้จะหายไป ตอนนี้อยู่ไม่หายไป ภูเขาอยู่เดี๋ยวมันจะหายไป มนุษย์เหล่านี้ก็จะตายไป มนุษย์เผ่ามาคะระนี้จะอยู่ แต่สักหน่อยก็จะหายไป ส่วนพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา นี้ ปรีณิพพานแล้ว สักหน่อย ภูเขาภูกันนี้จะหายไป และชนเผ่ามาคะระก็จะหมดไป ส่วนจะหมดไปเมื่อไร บางคนว่า ค.ศ. ๒๐๑๒ ว่าไปเรื่อย พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสบอกว่าหายไปเมื่อไร แต่จะหายไปแน่นอน

พระองค์เล่าเรื่องอดีตอย่างนี้ขึ้นมา เราจะได้ย้อนกลับมามอง เป็นยุคสมัยใหญ่โตอะไรมากมาย **ท้ายที่สุดก็เหลือแต่ซาก และแม้ซากก็ไม่เหลือ** ถ้าเราไม่มีการเจริญสติในแง่นี้เลย บางทีมันเลยเถิดไป จะเอานั่น จะเอานี้ สนุกสนานกับเขา ยุคของคนโน้น ยุคของคนนี้ ยุคของคนนั้น แท้ที่จริงแล้ว ไม่ว่าจะยุคอะไร จะยุคน้ำแข็ง ยุคน้ำไม่แข็ง หรือยุคไดโนเสาร์ ลักหน้อยมันก็จะหายไป ทุกยุคทุกสมัยล้วนจะต้องหายไปหมดไปทั้งนั้น

ถ้าเรารู้จักพิจารณาอย่างนี้ มีสติมองในแง่นี้ มีความตายไป มีความแตกไป ความสลายไปของสังขารทั้งหลายเป็นอารมณ์ จะช่วยให้เกิดความสังเวช สลดใจ จะได้เร่งทำกิจที่ควรทำ คือ สมควรแล้วที่จะ **เบื่อหน่าย คลายกำหนด ควรหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง** ถ้าเรามองดูอย่างนี้ จะได้ยกเอาตัวเองออกมาบ้าง มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ออกมาเป็นคนดู คนรู้ คนเห็น ถ้าไม่ได้พิจารณา ก็เข้าไปคลุกเก็นไป เข้าไปยึดถือ จริงๆ ไม่มีอะไรนะ ยึดถือก่อนดิน ยึดถือแม่น้ำ ยึดถือแผ่นฟ้า ยึดถือโน้นยึดถือนี้ **แย่งกันแต่ธาตุ ๔ ที่เอาไปด้วยไม่ได้** พุดไปแล้ว คือ พวกเราിവน ๆ อยู่แถว ๆ นี้ ก้อนดินก็ดี ก้อนหินก็ดี เพชรพลอยอะไรก็ดี ก็กองกระตุกพวกเรานี้แหละถม ๆ กันไป เกิดวนกันไป วนกันมา เดินเหยียบกองกระตุกตัวเองนั่นแหละ วนเวียนอยู่แถว ๆ นี้

แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย แถวนี้อาจเคยเป็นน้ำ แล้วก็กลายเป็นดิน สมัยก่อน แถวทะเลนั่นอาจจะเป็นภูเขา หรือว่าอาจจะเป็นแผ่นดิน แล้วก็เปลี่ยนเป็นทะเล เราอาจจะเคยได้ยิน ทวีปจมลง ในทะเลอย่างโน้นอย่างนี้ อาจจะถูกตีกลับ จริง ๆ มันไม่ได้ตีกลับหรอก มันเป็นเรื่องปกติของมัน เรื่องธรรมดา เป็นกฎเกณฑ์ของความไม่เที่ยง เป็นความไม่แน่นอนนอนของสังขาร **แทนที่เราจะไปสืบค้นหาประวัติความเป็นมาของมัน หรือหาว่ามันเป็นจริงไหม** เราก็มองให้เข้าใจว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นเรื่องธรรมดา ควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด

## และออกไปจากสังขาร

เรื่องเกี่ยวกับโลกนี้ มันเปลี่ยนไปเรื่อย ภูเขาที่จะหายไป สิ่งต่างๆ ก็แปรปรวนไป เมืองต่าง ๆ ล่มสลายไป มนุษย์เผ่าต่าง ๆ ก็หมดไป ๆ แม้กระทั่งผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด ถ้าพูดถึงทั้งโลกนี้นะ **ผู้ที่เป็นผู้เลิศที่สุดในโลก คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรินิพพานไป** แล้วพวกเราเป็นไงบ้าง ไม่ต้องพูดถึงพวกลูกจ๊กขนาดนี้ ไม่ต้องห่วง ตายแหง ๆ อยู่แล้ว ไม่ต้องห่วงเลยทีเดียวนะ เมื่อเราพิจารณาเรื่องเหล่านี้ แม้จะเป็นเรื่องใหญ่ ๆ ไกล ๆ บ้าง พิจารณาแล้วก็ย้อนกลับมาที่ตัวได้เหมือนกัน

เห็นเมืองต่าง ๆ ที่ล่มสลายไป เราก็เหมือนกันนี่แหละ อะไรที่เรายึดถืออยู่ บางทีบ้านของเราหลังเล็ก ๆ นิดเดียว เราก็ยึดแทบตาย กลัวมันจะเก่า กลัวมันจะไม่ใช่ของเรา แต่พอมองดู เมืองหลวงใหญ่ ๆ มันก็พังแล้ว นับประสาอะไรกับบ้านแค่นี้ เราก็จะได้รู้จักความจริงว่า สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยงอย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอย่างนี้ ไม่น่าชื่นใจอย่างนี้ ก็ควรที่จะเบื่อหน่าย อันนี้พูดเกี่ยวกับเรื่องภูเขาเวปุลละเป็นตัวอย่าง

อีกพระสูตรหนึ่ง พระสูตรนี้ก็คล้าย ๆ กัน แต่ว่าเรื่องใหญ่กว่า เดิมอีก เมื่อก็เป็นเรื่องภูเขาเวปุลละและชนเผ่าต่าง ๆ ตายไป ๆ หลายชนเผ่า ในยุคหนึ่ง คนอายุ ๔๐,๐๐๐ ปี ยุคหนึ่งอายุ ๓๐,๐๐๐ ปี ยุคหนึ่งอายุ ๒๐,๐๐๐ ปี และอีกยุคหนึ่งอายุ ๑๐๐ ปี พุดถึง ๔ ยุคด้วยกัน จริง ๆ มีหลายยุคกว่านั้นมาก อันนี้ยกตัวอย่างมาเฉพาะตอนมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้น ยุคที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้นก็มีอีกเยอะแยะไปหมด

ไม่ใช่เฉพาะภูเขา หรือแม่น้ำเท่านั้นที่จะแตกทำลายไป แม้แต่โลกเรานี่ แผ่นฟ้านี้ ก็จะต้องแตกทำลายเหมือนกัน ในอังคุตตรนิกาย สัตตทกนิบาต สัตตสุริยสูตร ข้อ ๖๖ ว่าด้วยเรื่องดวงอาทิตย์ ๗ ดวง ตอนนี้มีดวงเดียว จะมีช่วงเวลาที่ มี ๗ ดวงด้วย พวกท่านก็ไม่ได้อยู่ดูหรอก แค่ ๒ ดวง

ก็ร้อนจนลึนห้อยแล้ว ดวงเดียวอุณหภูมิต่ำเท่าไร นี่ ๓๐ องศาแล้ว ถ้า ๒ ดวงขึ้นมาก็ ๖๐ องศา คงลึนห้อย ขอตายดีกว่า ไปอยู่เทวดาดีกว่า แต่อยู่เทวดา ก็อย่างนี้ก็จะรอดพ้น พอดวงที่ ๓ ขึ้นมา ก็ร้อนไปถึงเทวดา เครื่องปรับอากาศที่เทวโลกใช้การไม่ได้ ก็ต้องหนีไปพรหมโลก แต่ว่าถึงจะไปหนีไปพรหมโลกยังไง พอดวงที่ ๖ ดวงที่ ๗ ขึ้นมา พรหมโลกก็ถูกเผาอีก ตายอีกแล้ว โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ **ท้ายที่สุด แม่จักรวาลนี้ ก็โดนทำลายไปได้เหมือนกัน** นี่ไม่ใช่แค่ภูเขานะ อันนี้ทำลายไปหมด เมื่อกี้พูดแต่เรื่องภูเขา พูดแต่เรื่องมนุษย์เผ่าต่าง ๆ ตอนนั้นแม้แต่เทวดาก็อยู่ไม่ได้ แม้พรหมก็อยู่ไม่ได้ โดนทำลายไป ต้องไปเกิดที่จักรวาลอื่น ๆ แล้วพอถึงเวลา จักรวาลนี้แตกไป แล้วก็สร้างใหม่ขึ้นมาตามกฎสังขาร พอมีความพร้อม ค่อยมาเกิดกันต่อไป ฉะนั้น เมื่อถึงเวลาหนึ่ง โลกใบนี้ก็จะแตกทำลายเช่นกัน

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

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

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรหลุดพ้น ในสังขารทั้งปวง

ภิกษุทั้งหลาย ขุนเขาลีเนรุ ยาว ๘๔,๐๐๐ โยชน์ กว้าง ๘๔,๐๐๐ โยชน์ หยั่งลงในมหาสมุทร ๘๔,๐๐๐ โยชน์ สูงจากมหาสมุทรขึ้นไป ๘๔,๐๐๐ โยชน์ มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางคราว ฝนไม่ตก หลายปี หลายร้อยปี หลายพันปี หลายแสนปี เมื่อฝนไม่ตก พืชคาม

ภูตคาม และติดงาติที่ใช้เข้ายา ปาไม้ใหญ่ยอมแจก เทียวแห้ง เป็นอยู่  
ไม่ได้ ฉันทไต่

สังขารทั้งหลายก็ฉันทนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี้เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นใน  
สังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางคราว มีดวงอาทิตย์ดวง  
ที่ ๒ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ปรากฏ แม่น้ำน้อย หนองน้ำ  
ทุกแห่ง ระเหยเหือดแห้ง ไม่มีน้ำ ฉันทไต่

สังขารทั้งหลายก็ฉันทนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี้เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นใน  
สังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางคราว มีดวงอาทิตย์ดวงที่  
๓ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๓ ปรากฏ แม่น้ำสายใหญ่ ๆ คือ คงคา  
ยมนา อจิรวดี สรรภู มหิ ทุกแห่ง ระเหยเหือดแห้ง ไม่มีน้ำ ฉันทไต่

สังขารทั้งหลายก็ฉันทนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี้เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นใน  
สังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางคราว มีดวงอาทิตย์ดวงที่  
๔ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๔ ปรากฏ แหล่งน้ำใหญ่ ๆ ที่เป็น  
แดนไหลมารวมกันของแม่น้ำใหญ่ ๆ เหล่านี้ คือ สระอโนดาต สระสีห  
ปปาตะ สระรถการะ สระกัณณมุนทะ สระกุกุณลา สระฉัททันต์ สระ  
มันทากินี ทุกแห่ง ระเหยเหือดแห้ง ไม่มีน้ำ ฉันทไต่

สังขารทั้งหลายก็ฉันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี้เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นใน  
สังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์ดวงที่  
๕ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕ ปรากฏ น้ำในมหาสมุทรลึก ๑๐๐  
โยชน์กิติ ๒๐๐ โยชน์ กิติ ๓๐๐ โยชน์กิติ ๔๐๐ โยชน์กิติ ๕๐๐ โยชน์กิติ  
๖๐๐ โยชน์กิติ ๗๐๐ โยชน์กิติ งดลงเหลืออยู่เพียง ๗ ชั่วโมงตาลก็มี ๖  
ชั่วโมงตาลก็มี ๕ ชั่วโมงตาลก็มี ๔ ชั่วโมงตาลก็มี ๓ ชั่วโมงตาลก็มี ๒ ชั่วโมง  
ตาลก็มี ชั่วโมงตาลเดี๋ยวก็มี เหลืออยู่เพียง ๗ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง  
๔ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงเดียว ชั่วโมงครึ่งคน เพียงเอาจ เพียงเข้า  
เพียงแค่ออกเท้า ภิกษุทั้งหลาย น้ำในมหาสมุทรยังเหลืออยู่ เพียงในรอย  
เท้าโคในที่นั้น ๆ เปรียบเหมือนในฤดูแล้ง เมื่อฝนเมล็ดใหญ่ ๆ ตกลง  
มา น้ำเหลืออยู่ในรอยเท้าโคในที่นั้น ๆ ฉะนั้น เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕  
ปรากฏ น้ำในมหาสมุทรแม้เพียงชอนี้ก็ไม่มี ฉันใด

สังขารทั้งหลายก็ฉันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี้เป็นข้อกำหนดควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นใน  
สังขารทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์ดวงที่  
๖ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๖ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขา  
สิเนรุ ย่อมมีกลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ภิกษุทั้งหลาย นายช่างหม้อเผาหม้อที่  
เขาบันดีแล้ว ย่อมมีกลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย เพราะ  
ดวงอาทิตย์ดวงที่ ๖ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสิเนรุ ย่อมมี  
กลุ่มควันพวยพุ่งขึ้น ฉะนั้น

สังขารทั้งหลายก็ฉันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม

นี่เป็นข้อกำหนดควรเมื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขาร  
ทั้งปวง

มีสมัยที่เวลาผ่านไปยาวนาน บางครั้งบางครั้ง มีดวงอาทิตย์ดวงที่  
๗ ปรากฏ เพราะดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ ปรากฏ แผ่นดินใหญ่นี้ และ  
ขุนเขาสีเนรุ เกิดไฟลุกโชน มีแสงเพลิงเป็นอันเดียวกัน เมื่อแผ่นดินใหญ่  
นี้ และขุนเขาสีเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ เปลวไฟถูกลมพัดขึ้นไปจนถึง  
พรหมโลก เมื่อขุนเขาสีเนรุถูกไฟเผาไหม้ กำลังพินาศ ถูกกองเพลิง  
ใหญ่เผาทั่วตลอดแล้ว ยอดเขาแม้ขนาด ๑๐๐ โยชน์ ๒๐๐ โยชน์ ๓๐๐  
โยชน์ ๔๐๐ โยชน์ ๕๐๐ โยชน์ ย่อมพังทะลาย เมื่อแผ่นดินใหญ่นี้ และ  
ขุนเขาสีเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ ชี้เท้าและเขม่าย่อมไม่ปรากฏ ภิกษุทั้งหลาย  
เมื่อเนยใสหรือน้ำมันถูกไฟเผาผลาญอยู่ ชี้เท้าและเขม่าย่อมไม่ปรากฏ  
ฉันใด เมื่อแผ่นดินใหญ่นี้ และขุนเขาสีเนรุถูกไฟเผาผลาญอยู่ ชี้เท้าและ  
เขม่า ก็ย่อมไม่ปรากฏ ฉันนั้น

สังขารทั้งหลายก็ฉันนั้น เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม  
นี่เป็นข้อกำหนดควรเมื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขาร  
ทั้งปวง

ในข้อนั้น ใครเล่า ชื่อว่าเป็นผู้รู้ ใครเล่า ชื่อว่าเป็นผู้เชื่อว่า “แผ่น  
ดินใหญ่นี้ และขุนเขาสีเนรุถูกไฟเผาผลาญ พินาศไม่เหลืออยู่” นอกจาก  
อริยสาวกผู้มีบิพอันเห็นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว ครุชิวสูเนตตะ เป็นเจ้าลัทธิผู้  
ปราศจากความกำหนดในกามทั้งหลาย มีสาวกหลายร้อยคน ได้แสดง  
ธรรมแก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความเป็นผู้เกิดร่วมกับเทวดาชั้นพรหมโลก  
และเมื่อครุชิวสูเนตตะแสดงธรรมเพื่อความเป็นผู้เกิดร่วมกับเทวดาชั้น  
พรหมโลก เหล่าสาวกผู้รู้ชัดคำสอนอย่างยิ่ง หลังจากตายแล้ว ได้ไป



เกิดในสุคติพรหมโลก ส่วนเหล่าสาวกผู้ไม่รู้ซัดคำสอนอย่างดียิ่ง หลัง จากตายแล้ว บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี บาง พวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นนิมมานรดี บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับ เทวดาชั้นดุสิต บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้นยามา บางพวกได้ไป เกิดร่วมกับเทวดาชั้นดาวดึงส์ บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับเทวดาชั้น จาตุมาหาราช บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับขัตติยมหาศาล บางพวกได้ไปเกิด ร่วมกับพราหมณมหาศาล บางพวกได้ไปเกิดร่วมกับคหบดีมหาศาล

ครั้งนั้นแล ครุสฺสเนตตะได้มีความคิดอย่างนี้ว่า “การที่เรามีคติใน สัมปรายภพเสมอเหมือนกับเหล่าสาวก ไม่สมควรเลย ทางที่ดี เราควร เจริญเมตตาท้ายยิ่งขึ้น”

ต่อจากนั้น ครุสฺสเนตตะได้เจริญเมตตาทิจิตตลอด ๗ ปี แล้วไม่มา สูโลกนี้ตลอด ๗ สังวัฏฏกับและวิวัฏฏกับ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกเสื่อม ครุสฺสเนตตะเข้าถึงพรหมโลกชั้นอภัสสระ เมื่อโลกเจริญ ครุสฺสเนตตะ เข้าถึงพรหมวิมานอันว่างเปล่า

ภิกษุทั้งหลาย ในพรหมวิมานนั้น ครุสฺสเนตตะเป็นพรหม เป็นมหา พรหม เป็นผู้ครอบงำ ไม่ใช่ถูกใคร ๆ ครอบงำ เป็นผู้เห็นแน่นอน มี อำนาจ ครุสฺสเนตตะได้เป็นท้าวสักกะ ผู้เป็นจอมเทพถึง ๓๖ ครั้ง ได้เป็น พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา มีมหาสมุทรทั้ง ๔ เป็น ขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทที่ถึงความมั่นคง ประกอบด้วย รัตนะ ๗ ประการตั้งหลายร้อยครั้ง ครุสฺสเนตตะเคยมีบุตรมากกว่าพันคน ล้วนแต่เป็นคนกล้าหาญชาญชัย ย้ายเข้าศึกได้ ครุสฺสเนตตะนั้นปกครอง แผ่นดินนี้อันมีมหาสมุทรเป็นขอบเขตโดยธรรม โดยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศัสตรา

ภิกษุทั้งหลาย ครุสุเนตตะนั้นเป็นผู้มีอายุยืนนานอย่างนี้ เป็นผู้ดำรงอยู่ได้นานอย่างนี้ แต่ก็ไม่พ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข 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 บัดนี้ ภาพใหม่ไม่มีอีก

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

พระโคดมผู้มีศตวรรษวัตรธรรมเหล่านี้ คือ  
ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติอันยอดเยี่ยม

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรม

แก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อความรู้อย่าง

พระศาสดาผู้มีพระจักขุ ทรงทำที่สุดแห่งทุกข์ บริณิพพานแล้ว

ลัตตสุริยสูตรที่ ๒ จบ

พระสุตตรนี้กล่าวด้วยเรื่องดวงอาทิตย์ ๗ ดวง แท้ที่จริง ที่จะเห็นจริง ๆ ไม่ได้เห็นเรื่องดวงอาทิตย์ แต่เน้นเรื่องสังขารทั้งหลายเป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี่เป็นข้อกำหนดควรเบือน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง

พระพุทธรูปทรงยกสังขารที่ใหญ่ที่สุด คือจักรวาลเราขึ้นมา แสดงให้เห็นความไม่แน่นอน จักรวาลนี้เป็นอย่างไร มีขุนเขาสิเนรุยาว ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ๑ โยชน์ ๑๖ กิโลเมตร กว้าง ๘๔,๐๐๐ โยชน์ หยั่งลงในมหาสมุทร ๘๔,๐๐๐ โยชน์ สูงจากมหาสมุทรไป ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ใหญ่นขนาดนี้ละ เป็นภูเขาประจำจักรวาล เตี้ยล็กหน่อย มันจะสลายไปเหมือนกัน ไม่เห็นแม้แต่ฝุ่น ใหญ่ ๆ อย่างนี้ ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่น พวกท่านจะเหลือฝุ่นบ้างไหม ขนาดใหญ่ ๆ อย่างนี้ ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่นเลยนะ มันเป็นอย่างนี้

พระพุทธรูปทรงเล่าเป็นเรื่องเป็นฉากมาว่า ถัดดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ขึ้นมาแล้วจะเป็นอย่างไรบ้าง ตอนนี้เราเจอดวงอาทิตย์แค่ดวงเดียว ในระบบจักรวาล ดาวฤกษ์ที่มีแสงในตัวเอง เป็นดวงอาทิตย์มีเยอะ โลกของเราก็เป็นหนึ่งในจักรวาล ที่นี้ ดวงอาทิตย์มันมีหลายดวง มีเยอะเยอะไปหมด ซึ่งวงโคจรจะไม่เหมือนกัน จะมีบางเวลาที่วงโคจรมาชนกันพอดี มาจะเอ่อกัน เวลามันมาจะเอ่อกัน เราก็จะเห็นดวงอาทิตย์ ๒ ดวง

ตอนนี้เราทั้งหลายเห็นดวงอาทิตย์อยู่ดวงเดียว ก็จะมีบางช่วงบางเวลาที่วงโคจรของดวงอาทิตย์ดวงอื่น มันโคจรมาถึงโลกเราพอดี ซึ่งเราไม่รู้จะอยู่ดูหรือเปล่า คงไม่ได้อยู่ดูละมั้ง แคดวงเดียวก็จะแยะอยู่แล้ว ลึนห้อยแล้ว เมื่อมีดวงอาทิตย์ดวงที่สอง สภาพอากาศ ลิ่งแหวดล้อมอะไรต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไป

วงโคจรของดวงดาวก็มีวงโคจรของมันไป พวกเราก็โคจรเกิดตาย เป็นวงกลมไปเรื่อย หมุนวนไป พวกสังขารทั้งหลายโดยธรรมชาติ ก็เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว โลกก็โคจรหมุนวนไป พวกดวงดาวอื่น ๆ จนกระทั่งดวงอาทิตย์ก็หมุนของมันไปเรื่อยอย่างนี้แหละ เป็นธรรมชาติของสังขาร สังขารทั้งหลายมันมีดับไปเป็นธรรมดา **โลกนี้ถึงเวลาที่จะดับแตกสลายไปเป็นธรรมดา ขนาดโลกนี้มันแตกเป็นธรรมดา พวกที่ยังมีอวิชชาบังตา มีตัณหาผูกไว้ ไม่อาจจะดับสนิทได้ ยังต้องวนเวียนอยู่** คิดดูขนาดโลกมันแตกแล้ว คนผู้มีอวิชชาบังตา มีตัณหาผูกไว้ ยังเวียนอยู่เลย ขนาดโลกนี้มันเลิกวินเวียนแล้วนะ เวลาผ่านไปยาวนานมันแตกใช้ใหม่ พอมันแตก ก็เลิกวินเวียนแล้ว ส่วนพวกที่มีอวิชชาบังตา มีตัณหาผูกไว้เป็นไง ยังไม่หยุดวนเวียนเลย **ดวงอาทิตย์แตกไปหลายดวงแล้ว ตัวเองยังวนเวียนอยู่เลย** พวกเราก็วนเวียนมาจนถึงตอนนี้แหละว่าไปแล้ว โลกก็ทำลายไปหลายครั้งแล้ว พวกเรายังไม่หยุดวนเวียนเลยนะ เราอยู่นานกว่ามันอีก

เมื่อดวงอาทิตย์ดวงที่ ๒ ปรากฏ แม่น้ำในสายต่าง ๆ ที่เป็นแม่น้ำน้อยก็เหือดแห้ง ดวงอาทิตย์ดวงที่ ๑ อุดมภูมิก็ประมาณนี้ ๓๐ กว่า ๆ นี่นะ น้ำร้อน ตอนนี้อุดมภูมิ ๔๐ ก็มีคนลื่นห้อยตายเป็นแถวแล้วนะ ที่นี้ ดวงที่ ๒ โผล่ขึ้น ไม่รู้ร้อนเท่าไร ดวงที่ ๒ อาจจะร้อนน้อยกว่าดวงนี้ ก็บวกอุดมภูมิเข้ามาละ ถ้าโผล่มา ๒ ดวง พวกท่านก็เตรียมควั่นขึ้นก็แล้วกันนะ วันไหนตื่นขึ้นมา อ้าว.. ดวงอาทิตย์มา ๒ ดวง เตรียมควั่นขึ้นก็แล้วกัน ท่านบอกว่า แม่น้ำน้อย หนองน้ำทุกแห่ง ระเหย เหือดแห้ง ไม่มีน้ำ น้ำจืดก็หายไป

เวลาผ่านไปยาวนานอีก ดวงที่ ๓ ปรากฏ ดวงอาทิตย์มันมีอยู่แล้ว ถึงคิวของมัน วงโคจรของมันมาเจอโลก พอดวงที่ ๓ มาปรากฏ ตอนนี้อย่างนี้ แม่น้ำใหญ่ ๆ คงคา ยมุนา อจิรวดี สรรภู มหิ พระองค์กล่าวถึงเฉพาะ

ในอินเดียใหญ่ ๆ ในประเทศอื่นก็เหมือนกัน แม่น้ำเหล่านั้นก็เหือดแห้ง ถ้ำดวงที่ ๒ เฉพาะแม่น้ำสายเล็ก ๆ แห่งไป ดวงที่ ๓ แม่น้ำสายใหญ่ ๆ เหือดแห้ง

พอดวงที่ ๔ แหล่งน้ำใหญ่ ๆ เป็นสถานที่รวมของน้ำทั้งมวล แหล่งน้ำใหญ่ ท่านทั้งหลายท่านอาจเคยได้ยินชื่อบ่อย ๆ เหมือนรู้จักดี แต่ไม่เคยเห็นเลย เช่น สระอนดาต เคยได้ยิน เหมือนกับรู้จัก เคยเห็นไหม ไม่เคยเห็นเลย สระหัททันต์อย่างนี้ เคยได้ยินไหม มีสระหลาย ๆ สระ พวกนี้เป็นที่รวมของน้ำ

ในจักรวาลมันมีอะไรที่เราไม่รู้มากมายมหาศาล แต่ทั้งหมดทั้งมวล ถ้าว่าโดยสรุปแล้ว สังขารทั้งปวงมันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน แปรปรวนไปเหมือนกัน ว่าไปแล้ว ก็ควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย จำเป็นต้องไปหา ค้นคว้าเพิ่มเติมใหม่ ไม่จำเป็นเลย พวกเราตอนนี้ มีแต่จะค้นหาเพิ่ม หาความรู้นั้นความรู้นี้ เพิ่มไปเรื่อย แทนที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด

ต่อไปเมื่อดวงที่ ๕ ปรากฏขึ้น น้ำในมหาสมุทรตอนนี้ก็เริ่มเหือดแห้งแล้ว เหือดแห้งไปเรื่อย จนกระทั่งเหลือแค่ข้อเท้า เหลือแค่เหมือนน้ำในรอยโคเท่านั้น

พอดวงที่ ๖ ปรากฏขึ้น ขุนเขาสิเนรุก็มีควันแล้ว เริ่มเป็นควัน พอดวงที่ ๗ ก็ไม่เหลือแม้แต่ฝุ่น จักรวาลนี้หายไป อย่างนี้

นี่ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับดวงอาทิตย์ ๗ ดวง เมื่อดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ ปรากฏ จักรวาลนี้ก็แตกทำลายไป ภูเขาประจำจักรวาลนี้คือภูเขาสิเนรุ ก็โดนเผาทำลายไป ภูเขาเป็นเครื่องบอกอยู่ในตัวว่ามันแข็งแรง แข็งแกร่งมาก ใหญ่มาก พอดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ มากี่สลายแล้ว ต้องพุดถึงดวงที่ ๘ ใหม่ ไม่ต้องแตกไปก่อนแล้ว ดวงอาทิตย์มีเยอะกว่า ๗ ดวง มีเป็นร้อย ๆ พัน ๆ นับไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าตรัสว่าจักรวาลนี้นับไม่ถ้วน

นับไม่ได้ ดวงอาทิตย์มันก็นับไม่ได้เหมือนกัน **แต่โลกและจักรวาลของเราแค่ดวงอาทิตย์ ๗ ดวงก็ทั้งหมดแล้ว ไม่เหลือแล้ว** เคยเห็นภูเขาสิเนรูบ้างไหม ไม่เคยเห็นเลย มนุษย์ต่างดาวก็ไม่เคยเห็น ความจริงมีมนุษย์ต่างดาวด้วย ใครเคยเห็นบ้าง เตี่ยผมจะบอกที่ให้ ไปดูได้ มีลูกหลานเขาอยู่ ลูกหลานมนุษย์ต่างดาว มนุษย์เราเรียกว่าชาวซมพูทวีป จะมีมนุษย์กลุ่มอื่น ๆ ที่หน้าตาไม่เหมือนเรา บางพวกหน้าตาเหมือนไข่ บางพวกก็หน้าตาเหมือนพระจันทร์เสี้ยว ถ้าใครไม่เคยเห็นก็ต้องไปดูหนังของคุณสปีลเบิร์ก เคยดูไหม เขามีมนุษย์ต่างดาว มี ET ด้วย เขาเคยเห็นหรือเปล่าก็ไม่รู้

จักรวาลอื่นก็ยังมีอีก มีสิ่งมีชีวิตอีก ถ้าพูดเฉพาะในจักรวาลนี้ เฉพาะส่วนที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน **พวกเราเป็นชาวซมพูทวีป มนุษย์อื่น ๆ มีปุพพวิเทททวีป อุตตรกรูทวีป อมรโคยานทวีป อีก ๓ ทวีป อันนี้ก็เป็นมนุษย์ต่างทวีป อยู่จักรวาลเดียวกัน** หรือเราว่ามนุษย์ต่างดาวนั่นแหละ เคยเห็นบ้างไหม พวกเราอยู่ในซมพูทวีป ซมพูทวีปเป็นทวีปที่ขึ้น ๆ ลง ๆ มากที่สุด กิลเลสเยอกว่าเขา ดีก็ดีมากกว่าเขา พระพุทธเจ้าเลยมาตรัสรู้ที่นี่ ส่วนอีก ๓ ทวีปที่เป็นพวกมนุษย์นั้น เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจค่อนข้างสูง มีความสุขมากกว่าพวกเรา มีอายุกำหนดแน่นอน มีศีล ๕ ครอบกันทุกคน มีคุณธรรมอะไรต่าง ๆ เหมือน ๆ กัน แต่เขาไม่ได้เป็นอริยเจ้า โดยธรรมชาติ เขามีความสุข มีศีลโดยธรรมชาติ และอายุของเขาจะไม่มีขึ้น ๆ ลง ๆ จะมีอายุเท่าเทียมกันหมด ที่มีเรื่องมาเล่ากัน อุตตรกรูทวีป มีต้นกัลปพฤกษ์ อยากจะได้ก็ไปสอยเอาอะไรพวกนี้ คือทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีใครความยากจน อยากไปไหม อย่าไปเลย มันไม่รู้ธรรมะเหมือนกันนี่แหละ

ที่นี่ มีเรื่องเล่าเอาไว้ในคัมภีร์ มียุคหนึ่ง พระเจ้าจักรพรรดิไปเกิดที่อุตตรกรูทวีป พระเจ้าจักรพรรดิองค์นี้ อยากจะไปเที่ยวที่อื่น ๆ ว่า

เป็นอย่างไร ส่งจักรแก้วมา ตัวเองก็พาลูกน้องตามมาด้วย อยู่อุตตฺตกรกูหวิป พุดง่าย ๆ พวกมนุษย์ต่างดาว พวกต่างหวิปเขามา พวกชมพูหวิปก็ยอมแพ้ เขาก็ตั้งรกรากอยู่ พอตั้งรกรากอยู่ที่นั่นนานหน่อย เขาก็เบื่อก็เลยขึ้นไปบนสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช ทำวจาตุมหาราชก็ยอมแพ้ ให้ครองเมือง เขาก็เบื่อ ก็ไปบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทำวสลักกะก็ยอมแพ้ ให้ครองเมืองด้วยกันคนละครั้ง แต่ทำยที่สุดก็ตาย มาตายที่เมืองมนุษย์นี่เป็นประวัติของพระโพธิสัตว์ในยุคนั้น เคยเกิดที่อุตตฺตกรกูหวิป มาชมพูหวิป แล้วก็ตั้งรกรากอยู่ในชมพูหวิป มีลูกมีหลานกัน แคว้นนั้นเรียกว่าแคว้นกुरू เป็นที่แสดงมหาสติปัญญาฐานสูตร

พูดอย่างนี้ไม่ใช่ให้ท่านอยากไปเห็นมนุษย์ต่างดาวอะไรที่ไหนหรอก ก็เพื่อจะบอกว่า **ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ตายหมด** พระพุทธองค์ทรงสรุปบอกว่า “ในข้อนี้ ใครเล่า ชื่อว่าผู้รู้ ใครเล่าเป็นผู้เชื่อว่า แผ่นดินนี้และขุนเขาโลหะถูกไฟเผาผลาญ พินาศ ไม่เหลืออยู่ นอกจากอริยสาวกผู้มีบิณฑอันเห็นแล้ว”

ใครจะเชื่อเรื่องนี้ นอกจากอริยสาวกผู้มีบิณฑอันเห็นแล้ว คืออริยสาวกผู้เป็นโสดาบันขึ้นไป ท่านเชื่อเรื่องนี้ **พระอริยสาวกผู้เป็นโสดาบันรู้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มันมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา เลิกสงสัยแล้ว** ทำวสลักจกรวาล อะไรต่าง ๆ ถึงจะไม่เห็นด้วยตา แต่ก็รู้ด้วยปัญญาแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา สิ่งไหนเกิดเมื่อมีเหตุ สิ่งนั้นก็ดับไปเมื่อหมดเหตุ

ตกลงเราจะเอาอันไหนค้ำอันไหน บางคนอยากจะอยู่ค้ำฟ้า จะเอาฟ้าค้ำ ฟ้าก็ไม่อยู่ให้ค้ำแล้ว อะไรก็พังหมด จะไปขอให้ใครเป็นพยาน ผู้เป็นพยานให้เราก็ตายไปด้วย คิดดูก็แล้วกัน คนที่รู้อย่างนี้ก็เป็นผู้ที่ถึงธรรมะ มีบิณฑอันเห็นแล้ว อริยสาวกผู้มีบิณฑอันเห็นแล้ว คือ พระโสดาบัน

มีนิพพานอันเห็นแล้ว ยังไม่ถึงนิพพาน เห็นนิพพาน เห็นกับถึง ไม่เหมือนกัน คนที่ถึงคือพระอรหันต์ ผู้ที่เห็นเป็นโสดาบันขึ้นไป มองเห็นนิพพาน แต่ยังไม่ถึง เห็นธรรมะ แต่ยังไม่ถึงธรรมะ ในขั้นต้น เป็นพระโสดาบัน ละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก ยังไม่ถึง แต่เห็นแล้ว เข้าใจแล้ว รู้เรื่องแล้ว

พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องในอดีตที่เคยมีมา มีครุคนหนึ่งชื่อว่า สุนตตะ คนนี้ท้ายที่สุดแล้วก็จะไปเป็นมหาพรหม ที่เรียกกันว่า เป็นผู้สร้างโลก ผู้มีอำนาจ ผู้ยิ่งใหญ่ ครุคนนี้ว่าไปแล้ว ก็ยิ่งใหญ่เหมือนกัน สอนลูกศิษย์มากมาย ท้ายที่สุดก็ไปเป็นพรหมชั้นอภัสสรฯ เมื่อโลกนี้แตกทำลายไป อภัสสรพรหมไม่ทำลาย ถึงดวงอาทิตย์จะมา ๗ ดวง โลกแตกทำลาย พรหมชั้นต้น ๆ แตกทำลาย **อภัสสรพรหม**ไม่แตก เขาก็อยู่ที่นั่นแหละ เวลาผ่านไปยาวนาน เมื่อโลกเจริญขึ้น มีการก่อตัวด้วยกลุ่มก๊าซอะไรต่าง ๆ ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ มีธาตุ ๔ ประชุมรวมกัน มีความสมบูรณ์ เขาก็ไปอยู่พรหมวิมานที่ว่างเปล่า เพราะไม่มีคนอยู่ คนตายไปหมดแล้ว ไปเกิดที่จักรวาลอื่นกัน ยังไม่มาเกิด มาเกิดก่อนคนอื่นทั้งหมด ในเมื่อมาเกิดก่อน ก็เลยเป็นบิดาของทุกชีวิตในจักรวาล ที่เรียกว่า พระเจ้า ผู้สร้าง ผู้เนรมิต หรือว่า**มหาพรหม** อะไรพวกนี้ ก็กล่าวถึงท่านนี้ ท่านนี้เที่ยงไหม ท่านนี้ก็ไม่ง่ายเหมือนกัน พอดีเกิดก่อนชาวบ้านเขา เกิดตอนที่ไม่มีใครอยู่

พอเวลาผ่านไป มหาพรหมเกิดความคิดว่า เอ.. เราอยู่พรหมโลกนี้อยู่คนเดียวมันก็เหงา ถ้ามีเพื่อนก็ดี พรหมก็เหงาเป็นเหมือนกัน คงออกจากสมาธิมา ก็เลยรู้สึกเปล่าเปลี่ยวบ้าง ทีนี้ หลังจากมนุษย์โลกนี้เจริญขึ้น มีอะไร ๆ อย่างที่เราเห็น มีมนุษย์มาเกิด พวกที่เมื่อถามคุณก็ ออกบวช เป็นบรรพชิต ทำสมาธิ ได้ฌานระดับต่าง ๆ แล้วไปเกิดเป็นพรหม พอไปเกิดเป็นพรหม ก็เห็นว่ามหาพรหมอยู่ก่อนแล้วองค์หนึ่ง



ท้าวมหาพรหมก็บอกว่า ข้าพเจ้าคิดว่า ต้องการให้พวกท่านมา พวกท่านก็เลยมา พวกพรหมที่เกิดทีหลัง อานุภาพด้อยกว่าก็เลยยอม ถือว่ามหาพรหมนี้เป็นลูกพี่ใหญ่ เป็นผู้สร้าง ท่านมหาพรหมเป็นผู้คิดอยากให้เรา มา เราจึงได้เกิดมา ท่านเป็นผู้สร้าง ผู้มีอำนาจบันดาล

เรื่องนี้ ก็เลยเป็นความเชื่อเรื่องมหาพรหม ผู้เป็นใหญ่ ผู้มีอำนาจเสกสรรบันดาลเรื่องนั้นเรื่องนี้มาให้ ซึ่งความจริงเป็นพรหมชั้นอภัสสรา เมื่อโลกเจริญขึ้น มีจักรวาลรอบใหม่ มาเกิดคนแรก มาเกิดในนิมิตพรหมที่ว่างเปล่า

ที่พูด ๆ นี้ไม่ได้ให้เข้าใจอะไรมากหรอก ให้เข้าใจว่า สังขารทั้งหลายก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน เป็นสภาวะไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม นี้เป็นข้อกำหนด ควรเบียดเบียน ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นในสังขารทั้งปวง แม้ขนาดสิ่งใหญ่ที่สุดยังแตกทำลายเป็นธรรมดา แล้วพวกเราเป็นโง่บ้าง ก็เหมือนกันนี่แหละ **สักหน่อยก็จะเป็นผุยุผงไป ไม่เหลือกระทั่งธุลี** ขุนเขาลีเนรุว่าใหญ่ ๆ พอดวงอาทิตย์ดวงที่ ๗ มาเท่านั้นแหละ ก็ไม่เหลือแม้กระทั่งผุยุผง

การที่เรา รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่ว่า เออ.. สังขารมันก็เป็นอย่างนี้ แม้เป็นสังขารภายนอก แล้วหมอกลับเข้ามาที่ตัวเอง จะเกิดสติสัมปชัญญะนึกถึงความตาย นึกถึงจุดจบของชีวิตในภาพนี้ การแตกหรือการขาดกันของชีวิตดิณทรีย์ที่เนื่องกันใ้ภาพหนึ่งก็คือมรณะ จะได้เป็นคนไม่ประมาทเร่งทำสิ่งที่ควรทำ

ในช่วงเช้าวันนี้ พูดแต่เรื่องใหญ่ ๆ โท ๆ มา โดยรวมสรุปแล้ว ทำยที่สุด มันก็จะแตกทำลายหมด เหมือนกับพวกเรา **อาจคิดว่าเราใหญ่โต มาจากไหนก็แล้วแต่เกิด แต่ทำยที่สุดจุดจบมันก็คือตาย** มรณะนั่นเอง ทำอะไรใหญ่โตมามากมายทั้งชีวิต ทำยที่สุด ก็หมดกัน ว่าไปแล้ว

พวกเราเล็กกว่าเรื่องที่พูดมา ที่พูดมามีแต่เรื่องใหญ่ ๆ โต ๆ ทั้งนั้น พูดจนกระทั่งถึงจักรวาล เขาสิเนรุ ทวีปโน้น ทวีปนี้ ท้ายที่สุดก็ไม่เหลือ แม่น้ำในมหาสมุทรที่ว่ายเยอะ ๆ ท้ายที่สุดก็แห้ง อย่างเขากลัวกันนะ น้ำแข็งขั้วโลกละลาย น้ำจะท่วมอย่างโน้นอย่างนี้ ถึงจะใหญ่ขนาดนี้ น้ำเยอะขนาดนี้ ก็ยังมีวันเหือดแห้ง ท่านก็สามารถจำเอาไปพูดได้ ถ้าเขาพูดว่า น้ำมันเยอะอย่างโน้นอย่างนี้ เราบอกเลย เต็มวันก็มีวันแห้งแห้งเมื่อไรดวงอาทิตย์ดวงที่ ๕ ขึ้น พูดเลย อ้าวทำไมเรารู้ เราเป็นศิษย์มีอาจารย์ แต่เราจะไม่ได้อยู่ดูท่านั้นแหละ

สำหรับท่านผู้มีบอห์นเห็นแล้ว ท่านรู้ชัดทุกเรื่อง ใครพูดอะไร ท่านก็เห็นชัดว่าไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่นอน ควรเบื่อหน่าย คลายกำหนด ส่วนพวกเรานี้ พอได้ยินเขาพูดเป็นไป ปอดแตก จะอยู่ตรงไหนดี น้ำจะท่วมมันวนเวียนอยู่ ยังไม่ได้เป็นอริยสาวกผู้มีบอห์นเห็นแล้ว ก็เป็นทำนองนี้แหละ ฉะนั้น เราท่านทั้งหลายเมื่อได้ฟังเรื่องนี้ ก็สรุปได้ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม ควรเบื่อหน่าย คลายกำหนด ควรหลุดพ้น

เอาละ บรรยายพอเป็นเรื่องสำหรับเอาไว้ระลึกนึกถึง หน้าที่ของท่านทั้งหลาย คือ ฝึกให้มีสติ ความตายหรือมรณะ เป็นที่ระลึกอีกอันหนึ่งที่จะทำให้มีสติ มีปัญญา และได้สังเวคะ ความสังเวช เป็นเครื่องกระตุ้นจิตใจอีก

โอกาสต่อไป ให้ท่านทั้งหลายไปฝึกปฏิบัติ ให้มีสติ เดินให้มีสติ นีซัย นีชวา นีซัย นีชวา กายมันเดิน กายเดินรู้ว่ากายเดิน **จิตนี้แหละเป็นคนรู้** ถ้ายังไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร ให้รู้สึกกายมันเดิน มันคิด มันนึกไปให้รู้ว่าคิดและปล่อยไป กลับมาที่การเดิน อยู่กับปัจจุบัน เวลาที่มีสตินี้ จิตจะมากอยู่กับตัว รู้อยู่กับตัว รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้เดิน ยืน นั่งนอน หรือว่ากระทำอย่างโน้นอย่างนี้ นี่คือนั่งอย่างมีสติ จิตโคจรอยู่ที่ตัว

เมื่อใดหลงคิดนึกเพลินไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ อันนั้นขาดสติ ให้แยกแยะ ให้เป็น พอจับเป็นแล้ว เราจะฝึกให้มีสติเพิ่มขึ้น เมื่อมีสติแล้ว อย่าลืมนึกถึงความตายไว้บ้าง เจริญบ่อย ๆ เอาไว้ใช้กระตุ้นเตือนตนเองเวลาที่เพลินไปกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ มีตัวช่วยบ้าง บางที่เราไม่มีตัวช่วย ไม่เคยเจริญเอาไว้ พอไปเพลินกับเขา ก็ยาวเลย กว่าจะนึกถึงความตายได้ที่หนึ่ง

บางคนต้องรอมขารขึ้นแล้วค่อยนึก บางคนผสมขาวแล้วยังนึกไม่ออกอีกนะ ลำบากเลยอย่างนี้ ฉะนั้น อย่าลืมนึกเจริญเอาไว้ อย่าลืมนึกถึงความตาย นึกถึงความไม่แน่นอนนอนของสังขาร ระลึกถึงว่า **เราจะต้องตายแน่ ทุกอย่างจะต้องแตกทำลายแน่** เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติขึ้นมาในจิต เหมือนเรามีเงิน เวลา มีฐานะจำเป็น มีเงินก็ได้ใช้ ที่นี้ ถ้าเรามีมรณสติอยู่ในใจเอาไว้ พอเจอเหตุการณ์ เจอเรื่องนั้นเรื่องนี้จะได้ใช้ จะได้ไม่ประมาท

การบรรยายในเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ  
อนุโมทนาทุกท่าน





# ไม่รู้ที่มาและที่ไป

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ บ่าย

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
กราบคุณแม่ชิ้นะครับ  
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมในชื่อคอร์สว่า “มรณสติในพระไตรปิฎก” ตอน  
นี้ผ่านไป ๑ วันแล้ว เมื่อวานนี้ก็เริ่มเวลาประมาณนี้แหละ เริ่มตอนบ่าย  
โมงกว่า ๆ มาคอร์สมรณสติแล้ว ท่านทั้งหลายที่มีชีวิตผ่านมา ๑ วันแล้ว  
คงใกล้ตายเข้าไปอีก ๒๔ ชั่วโมงแล้ว ใกล้ตายเข้าไป ๑ วัน การที่ไปคิด  
ว่า เอ.. เราจะมีชีวิตอยู่เพียง ๑ วัน ๑ คืน นี่ยังประมาทอยู่ พระพุทธเจ้า  
ทรงสรรเสริญการเจริญมรณสติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะ  
พระองค์สรรเสริญภิกษุ ๒ รูป ที่เจริญมรณสติด้วยคิดว่า เรายังจะมี  
ชีวิตอยู่เพียงแค่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี้นี่รูปหนึ่ง อีกรูปหนึ่งคิดว่า  
เราจะมีชีวิตอยู่เพียงแค่เวลานั้นอาหาร ๑ คำ อย่างนั้นะ ไม่รู้ท่านทั้งหลาย  
เจริญออกหรือเปล่า อันนี้ก็ต้อไปหัดเอา นะครับ

เมื่อเข้านี้ ได้พูดถึงสิ่งที่ใหญ่ ๆ หรือสิ่งที่ดูเหมือนมันคง ความ  
จริง มันไม่มันคง มันก็สูญสลายไปเหมือนกับภูเขา เผ่าพันธุ์มนุษย์ แม้  
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรินิพพานไป และแม้สิ่งที่ไม่ตอมนี่ยัง  
เห็น ๆ กันอยู่ มันก็มีความสูญสิ้นหรือว่าสลายไปในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน  
แม่น้ำน้อย แม่น้ำสายใหญ่ ๆ แหล่งเก็บน้ำ ที่เราอาจจะมองไม่เห็น เช่น  
สระโหนดาด สระฉันทันต์ อย่างนี้เป็นต้น บางคนเคยได้ยินแต่ชื่อ บาง  
คนเคยเห็นในวัด เขาวาดรูปไว้ มหาสมุทร จนกระทั่งภูเขาสิเนรุ ซึ่งเป็น  
ภูเขาประจำจักรวาลนี้ **สักวันหนึ่งก็จะถูกทำลายไป** เหมือนกับชีวิตของ

เราทำน้ทั้งหลายที่นั้งอยู่ที่นี่ ก็จะมีสักวันหนึ่งที่หายไปเลย วันที่ดีนะ ตื่นเช้าขึ้นมายังพากันไพล่มา แต่สักหน่อยก็จะหายไป พอถึงวันที่ ๑๓ ตอนเย็น ปิดคอร์ส ท่านก็หายไปจากนี้ วันดีคืนดียังไพล่มาได้นะ แต่ต่อไปถ้าชีวิตินทรีย์มันขาดออกจากกันแล้ว ท่านไม่ไพล่มาแล้วนะ ส่วนจะไพล่มาร่างไหน ได้รูปร่างหน้าตาแบบไหน ก็อีกเรื่องหนึ่ง ไม่ตายจริงนะ ตายแล้วเกิดใหม่

ในตอนกลางวัน จะพูดตัวอย่างการเจริญมรณสติให้ฟัง เรื่องหญิงสาวคนหนึ่ง เป็นลูกสาวช่างหูก อายุ ๑๖ ปี เจริญมรณสติเป็นเวลา ๓ ปี ตอนหลังก็ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน ตายแล้วไปเกิดที่สวรรค์ชั้นดุสิต ทำน้ทั้งหลายลองฟังดู แล้วเอาไปพิจารณา ไปหัดไปฝึก เรื่องมีมาใน **อรรถกถาธรรมบท** เป็นเรื่องประกอบคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ มีเรื่องว่า

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในเจดีย์ชื่อว่าอัคคาพะวะ ทรงปรารภภิดาของช่างหูกคนหนึ่ง ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า **“อนุญโต อัย โลโก”** เป็นต้น

ความพิสดารว่า วันหนึ่งพวกชาวเมืองอาฬวี เมื่อพระศาสดาเสด็จถึงเมืองอาฬวีแล้ว ได้ทูลนิมนต์ถวายทานแล้ว พระศาสดาเมื่อจะทำอนุโมทนาในเวลาเสร็จภักตกิจ จึงตรัสว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง ก็มรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดไม่เจริญแล้ว ในกาลที่สุด ชนทั้งหลายนั้นย่อมถึงความสะดุ้ง ร้องอย่างขลาดกลัวอยู่ท่ากาะ เหมือนบุรุษเห็นอสรพิษแล้วกลัว ฉะนั้น ส่วนมรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดเจริญแล้ว ชนเหล่านั้นย่อมไม่สะดุ้งในกาลเป็นที่สุด ดุจบุรุษเห็นอสรพิษแต่ไกลเที่ยว แล้วก็เอาท่อนไม้เขี่ยทิ้งไปยืนอยู่ ฉะนั้น เพราะฉะนั้นมรณสตินั้นท่านทั้งหลายพึงเจริญ”

พวกชนที่เหลื่อพังกรรมเทศนานั้นแล้ว ได้เป็นผู้ชวนชวายุในกิจของตนอย่างเดียว ส่วนบิดาของนายช่างหูก อายุ ๑๖ ปี คนหนึ่ง คิดว่า “โอ กรรมด่าถ้อยคำของพระพุทธเจ้าทั้งหลายน่าอัศจรรย์ เราเจริญมรณสติจึงสมควร” ดังนี้แล้ว ก็เจริญมรณสติอย่างเดียวตลอดทั้งกลางวันกลางคืน

ฝ่ายพระศาสดาเสด็จออกจากเมืองอาฬวีแล้ว ก็ได้เสด็จไปพระเชตวัน นางกุมาริกาแม่นั้นก็เจริญมรณสติสิ้น ๓ ปีทีเดียว ต่อมาวันหนึ่งพระศาสดาทรงตรวจดูโลกในเวลาใกล้รุ่งทรงเห็นนางกุมาริกานั้นเข้าไปในข่ายคือพระญาณของพระองค์ ทรงโคจรครวญว่า “เหตุอะไรหนอ จักมี” ทรงทราบว่ “นางกุมาริกานี้เจริญมรณสติแล้วสิ้น ๓ ปี ตั้งแต่วันที่พังกรรมเทศนาของเรา บัดนี้ เราไปในที่นั้นแล้ว ถาพบปัญหา ๔ ข้อกับนางกุมาริกานี้ เมื่อนางแก้ปัญหายุ่ จักให้สาธุการในฐานะ ๔ แล้วภาษิตคาถานี้ ในเวลาจบคาถา นางกุมาริกานั้นจักตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล เพราะอาศัยนางกุมาริกานั้น เทศนาจักมีประโยชน์แก่มหาชน” ดังนี้แล้ว มีภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปเป็นบริวาร ได้เสด็จออกจากพระเชตวัน ไปสู่อัคคาพีวิหารโดยลำดับ

ชาวเมืองอาฬวีทราบว่ “พระศาสดาเสด็จมาแล้ว” จึงไปสู่วิหารทูลนิมนต์แล้ว แม่นางกุมาริกานั้นทราบการเสด็จมาของพระศาสดา มีใจยินดีว่ “ข่าวว่ พระมหาโคดมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบิดา ผู้เป็นใหญ่ เป็นอาจารย์ ผู้มีพระพักตร์ดั่งพระจันทร์เพ็ญของเราเสด็จมาแล้ว” จึงคิดว่ “พระศาสดาผู้มีวรรณะดั่งทองคำ อันเราเคยเห็น ในที่สุด ๓ ปีแต่วันนี้ บัดนี้ เราจักได้เห็นพระสรีระซึ่งมีวรรณะดั่งทองคำ และพังกรรมเป็นโถวาทซึ่งมีโอชะอันไพเราะของพระศาสดานั้น”

ฝ่ายบิดาของนาง เมื่อจะไปสู่วิหาร ได้สั่งไว้ว่ “แม่ ผ้าสาฎกซึ่งเป็นของคนอื่น เรายกขึ้นไว้ก่าล้างทอ ผ่านนั้นประมาณสิบหนึ่ง ยังไม่สำเร็จ เราจะให้ผ่านนั้นเสร็จในวันนี้ เจ้ากรอด้ายตลอดแล้ว ฟังนำมาให้

เราโดยเร็ว” นางกุมาริกานั้นคิดว่า “เราใคร่จะฟังธรรมของพระศาสดาก็บิดาสั่งเราไว้อย่างนี้ เราจะฟังธรรมของพระศาสดา หรือจะกรอด้วยแล้วนำไปให้แกบิดา” ครั้งนั้น นางกุมาริกานั้นได้มีความปริวิตกอย่างนี้ว่า “เมื่อเราไม่นำด้ายหลุดไปให้บิดาฟังโบายเราบ้าง ฟังดีเราบ้าง เพราะฉะนั้น เรากรอด้วยให้แก่ท่านแล้ว จึงจักฟังธรรมในภายหลัง” ดังนี้ จึงนั่งกรอด้วยอยู่บนตั่ง

แม้พวกชาวเมืองอาฬวีอังคาสพระศาสดาแล้ว ได้รับบาตร ยืนอยู่เพื่อต้องการอนุโมทนา พระศาสดาประทับนั่ง ด้วยทรงดำริว่า “เราอาศัยกุสธิดาใดมาแล้วสิ้นทาง ๓๐ โยชน์ กุสธิดานั้นไม่มีโอกาสแม้ในวันนี้ เมื่อกุสธิดานั้นได้โอกาส เราจักทำอนุโมทนา” ก็ใคร ๆ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก ย่อมไม่อาจเพื่อจะหูละอะไร ๆ กับพระศาสดาผู้ทรงนั่งอย่างนั้นได้ แม่นางกุมาริกานั้น กรอด้วยแล้วใส่ในกระเช้า เดินไปสู่สำนักของบิดา ถึงที่สุดของบริษัทแล้ว ก็ได้เดินแลดูพระศาสดาไป

แม้พระศาสดาก็ทรงชะง้อ ทอดพระเนตรนางกุมาริกานั้น ถึงนางกุมาริกานั้นก็ได้ทราบบว่าพระศาสดาทอดพระเนตรเหมือนกันว่า “พระศาสดาประทับนั่งอยู่ในท่ามกลางบริษัทเห็นปานนี้ ทอดพระเนตรเราอยู่ ย่อมหวังการมาสู่สำนักของเรา” นางวางกระเช้าด้วย แล้วไปยังสำนักของพระศาสดา

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระศาสดาจึงทอดพระเนตรนางกุมาริกานั้น

แก้ว ๆ ได้ยินว่า พระองค์ได้ทรงปริวิตกอย่างนี้ว่า “นางกุมาริกานั้นเมื่อไปจากที่นี้ ทำกาลกิริยาอย่างปุถุชนแล้ว จักเป็นผู้มีคติไม่แน่นอน แต่มาสู่สำนักของเราแล้วไปอยู่ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว จักเป็นผู้มีคติแน่นอน เกิดในดุสิตวิมาน” นัยว่า ในวันนั้น ชื่อว่า ความพ้นจากความตายไม่มีแก่นางกุมาริกานั้น



นางกุมาริกานั้นเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ด้วยเครื่องหมายอันพระศาสดาทอดพระเนตรแล้วนั้นแล เข้าไปสู่ระหว่างแห่งรัศมีมีวรัณณะ ๖ ถวายบังคมแล้ว ได้ยืนอยู่ ณ ที่ควรข้างหนึ่ง ในขณะที่นางกุมาริกานั้นถวายบังคมพระศาสดา ผู้ประทับนั่งนิ่งในท่ามกลางบริษัทเห็นปานนั้นแล้ว ยืนอยู่นั้นแล

พระศาสดาตรัสกะนางว่า “กุมาริกา เธอมาจากไหน”

กุมาริกาตอบว่า “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่า “เธอจักไปที่ไหน”

กุมาริกาตอบว่า “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่า “เธอไม่ทราบหรือ”

กุมาริกาตอบว่า “ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามว่า “เธอทราบหรือ”

กุมาริกาตอบว่า “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามปัญหา ๔ ข้อกะนางกุมาริกานั้น ด้วยประการฉะนี้ มหาชนโพนทะนาว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงดูจิตาของช่างหูกนี้พูดคำอันตนปรารถนาแล้ว ๆ กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เธอมาจากไหน จิตาของช่างหูกนี้ควรพูดว่า จากเรือนของช่างหูก เมื่อตรัสว่า เธอจะไปไหน ก็ควรกล่าวว่ไปโรงของช่างหูก มิใช่หรือ”

พระศาสดาทรงกระทำมหาชนให้เจียบเสีียงแล้ว ตรัสถามว่า “กุมาริกา เธอ นั้น เมื่อเรากล่าวว่า มาจากไหน เพราะเหตุไร จึงตอบว่า ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า พระองค์ย่อมทราบความที่หม่อมฉันมาจากเรือนช่างหูก แต่พระองค์เมื่อตรัสถามว่า เธอมาจากไหน ย่อมตรัส

ถามว่า เธอมาจากที่ไหน จึงมาเกิดในที่นี้ แต่หม่อมฉันยอมไม่ทราบว่าจะ  
ก็เรามาแล้วจากไหน จึงเกิดในที่นี้”

ลำดับนั้นพระศาสดาประทานสาธุการเป็นครั้งแรกแก่นางกุมาริกา  
นั้นว่า “ดีละ ดีละ กุมาริกา ปัญหาอันเรากลามแล้วนั้นแล อันเธอแก้ได้แล้ว”  
แล้วตรัสถามแม้ข้อต่อไปว่า “เธอ อันเรากลามแล้วว่า เธอจะไปที่ไหน เพราะ  
เหตุใด จึงตอบว่า ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า พระองค์  
ทรงทราบหม่อมฉันผู้ถือกระเช้าด้ายเดินไปยังโรงของช่างทูก พระองค์  
ยอมตรัสถามว่า ก็เธอไปจากโลกนี้แล้ว จักเกิดในที่ไหน ก็หม่อมฉันจติ  
จากโลกนี้แล้ว ย่อมไม่ทราบว่าจะไปเกิดในที่ไหน”

ลำดับนั้น พระศาสดาประทานสาธุการแก่นางเป็นครั้งที่ ๒ ว่า  
“ปัญหาอันเรากลามแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสถามแม้ข้อต่อไปว่า  
“เมื่อเป็นเช่นนั้น เธออันเรากลามว่า ไม่ทราบหรือ เพราะเหตุไร จึงกล่าวว่า  
ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า หม่อมฉันยอมทราบภาวะคือ  
ความตายของหม่อมฉันเท่านั้น เหตุนั้น จึงกราบทูลอย่างนั้น”

ลำดับนั้นพระศาสดาประทานสาธุการแก่นางเป็นครั้งที่ ๓ ว่า “ปัญหา  
อันเรากลามแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสถามแม้ข้อต่อไปว่า “เมื่อ  
เป็นเช่นนั้น เธออันเรากลามว่า เธอย่อมทราบหรือ เพราะเหตุไร จึงพูดว่า  
ไม่ทราบ” กุมาริกากราบทูลว่า หม่อมฉันยอมทราบแต่ภาวะคือความ  
ตายของหม่อมฉันเท่านั้น พระเจ้าข้า แต่ยอมไม่ทราบว่าจะ “จักตายในเวลา  
กลางคืน กลางวันหรือเวลาเช้าเป็นต้น ในกาลชื้อนั้น เพราะเหตุนี้จึง  
พูดอย่างนั้น”

ลำดับนั้น พระศาสดาประทานสาธุการเป็นครั้งที่ ๔ แก่นางว่า  
“ปัญหาอันเรากลามแล้วนั้นแล เธอแก้ได้แล้ว” แล้วตรัสเตือนบริษัทว่า “พวก  
ท่านยอมไม่ทราบถ้อยคำซึ่งมีประมาณเท่านั้นที่กุมาริกานี้กล่าวแล้ว ย่อม

โพนทะนาอย่างเดียวกันเท่านั้น เพราะจักขุคือปัญญาของชนเหล่าใดไม่มี ชนเหล่านั้นเป็นดุจคนบอดที่เดียว จักขุคือปัญญาของชนเหล่าใดมีอยู่ ชนเหล่านั้นนั่นแหละ เป็นผู้มียักขุ” ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

อนุธมฺโมโต อโย โลกิ ตนฺนุเกตฺถ วิปสฺสตี  
สกุณฺโตะ ชาลมุตฺโตว อปฺโป สคฺคาย คจฺฉตี

สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนคนตาบอด ในโลกนี้ น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง น้อยคนนักจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ามีจำนวนน้อย ฉะนั้น

ในเวลาจบเทศนา นางกุมาริกานั้นดำรงอยู่ในโศดาปตติผล เทศนา ได้มีประโยชน์แม้แก่มหาชน แม่นางกุมาริกานั้นได้ถือกระเช้าด้ายหลอด ไปยังสำนักของบิดาแล้ว แม่บิดานั้น นั่งหลับแล้ว เมื่อนางไม่กำหนดแล้ว น้อมกระเช้าด้ายเข้าไปอยู่ กระเช้าด้ายหลอดกระทบที่สุดพีม แล้วทำเสียงให้ตกไป บิดานั้นตื่นขึ้น จุดที่สุดพีมไป ด้วยนิมิตที่ตนจับแล้ว นั้นเอง ที่สุดพีมไปประหารนางกุมาริกานั้นที่อก นางทำกาละในที่นั้นนั้นเอง บังเกิดแล้วในภพดุสิต

ลำดับนั้น บิดาของนางเมื่อแลดูนาง ได้เห็นนางมีสิริระทั่งสิ้นเปื้อน ด้วยโลหิตลุ่มลงแล้ว ลำดับนั้น ความโศกใหญ่บังเกิดขึ้นแก่บิดานั้น เขา ร้องไห้อยู่ ด้วยคิดว่า “ผู้อื่นจักไม่สามารถเพื่อยังความโศกของเราให้ดับได้” จึงไปสู่สำนักของพระศาสดา กราบทูลเนื้อความนั้นแล้ว กราบทูลว่า “พระเจ้าข้า ขอพระองค์ทรงยังความโศกของข้าพระองค์ให้ดับเถิด”

พระศาสดาทรงปลอบเขาแล้ว ตรัสว่า “ท่านอย่าโศกเลย เพราะว่ น้ำตาของท่านอันไหลออกแล้ว ในกาลเป็นที่ตายแห่งจิตตาของท่านด้วย อากาโรยงนั้นนั่นแหละ ในสังสารมีที่สุด ที่ใคร ๆ ไม่รู้แล้ว เป็นของยิ่ง กว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔” ดังนี้แล้ว จึงตรัสสอนอนนมหตักคสุตฺร เขามี

ความโศกเบาบาง ทูลขอบรรพชา กับพระศาสดา ได้อุปสมบทแล้ว ต่อ  
กาลไม่นานบรรลุประอรหันต์ ดังนี้แล

### เรื่องธิดาของนายช่างหูก จบ

เป็นไง ฟังแล้วรู้เรื่องมั๊ย นี่แหละ อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ  
สำหรับธิดาของช่างหูกคนหนึ่งที่มีอายุ ๑๖ ปี ซึ่งในคราวหนึ่ง พระศาสดา  
เสด็จไปที่เมืองอาฬวี ชาวเมืองก็คงเหมือนกับพวกเราทั่วไป คือถวายทาน  
หลังจากถวายทานเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าก็อนุโมทนา แสดงธรรม  
เทศนาเกี่ยวกับมรณสติ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า **ชีวิต  
ของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิต  
ของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง** ก็มรณะ  
อันชนทั้งหลายเหล่าใด ไม่เจริญแล้วในกาลที่สุด ชนเหล่านั้นย่อมถึงความ  
สะดุ้ง ร้องอย่างขลาดกลัวอยู่ ทำกาลละ เหมือนนรุชเห็นอสรพิษแล้วกลัว  
จะนั้น ส่วนมรณะอันชนทั้งหลายเหล่าใดเจริญแล้ว ชนเหล่านั้นย่อมไม่  
สะดุ้งในกาลที่สุด ดูจบุรุษเห็นอสรพิษแต่ไกลเที่ยว แล้วก็เอาท่อนไม้  
เขี่ยทิ้งไปยืนอยู่จะนั้น เพราะจะนั้น มรณสติ อันท่านทั้งหลายพึงเจริญ

พระองค์ตรัสสอนวิธีการเจริญมรณสติ แล้วบอกว่า ถ้าไม่เจริญอันนี้  
เอาไว้ พอเวลาใกล้จะตายเป็นไง มันหวาด สะดุ้ง กลัวสูญเสียชีวิตอันนั้น  
กลัวสูญเสียชีวิตอันนี้ เหมือนกับคนเจองู แล้วก็ร้องเพราะกลัว อย่างนี้นะ  
ถ้าคนไหนที่เจริญมรณสติเอาไว้ จะไม่หวาดสะดุ้ง อันนี้พูดแค่สติเองนะ  
ไม่ได้พูดถึงขั้นปัญญาลึกซึ้งอะไร ถ้าทำเป็นนี้ก็ช่วยตัวเองได้ เวลาจะตาย  
ก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ไม่สะดุ้ง เพราะมองเห็นอยู่แล้วว่า **จะต้องถึงวันนี้  
อย่างแน่นอน จะต้องถึงความพลัดพราก จะต้องสูญเสียชีวิตทุกอย่าง**

**เวลาตายก็เอาอะไรไปด้วยไม่ได้** เจริญอยู่เสมออย่างนี้ มีสติอย่างนี้เสมอ เวลาจะตายก็ยอมไม่สะดุ้ง เพราะฉะนั้น มรณสติเป็นสิ่งที่พึงเจริญ

เมื่อพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว คนโดยทั่วไปฟังก็ สาธุ.. เหมือนพวกเราทั่วไป สาธุ.. ก็ได้บุญแล้วใช่ไหม ไปทำกิจของตนไป เลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ทำมาหากินอะไรก็ว่าไป นางกุลธิดาคนหนึ่ง ไม่คิดอย่างคนทั่วไป ในสมัยพุทธกาลก็เป็นอย่างนี้แหละ ฟังธรรมกันนี่ มาฟังด้วยกันหลายคน เป็นร้อย เป็นพัน พอฟังจบ พวกประชาชนเหล่านั้นสาธุการแล้วก็กลับบ้าน ไม่ค่อยได้นึกถึงธรรมะนัก แต่จะมีบางคนเกิดความคิดขึ้นมา โอ้.. พระศาสดาตรัสธรรมเทศนาเพื่อออกจากทุกข์ พ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย การที่เราอยู่ในภพาวส นี่มันคับแคบ เป็นที่มาของทุกข์ เอาละ.. เราจะบวช คิดอย่างนี้ก็มีน้อยคน คนฟังธรรมมีเป็นจำนวนมาก แต่คนที่ปฏิบัติตามนี้น้อย คือเขาฟังเอาบุญ ออกจากห้องไป ลิ่นบุญแล้ว ใจมันหลงไปเป็นบาป แต่เขานึกว่าเขาได้บุญเยอะนะ มันก็ได้เฉพาะตอนเข้าใจธรรมะนั่นแหละ ตอนจิตเป็นกุศล

ลูกสาวของนายช่างทุกคนหนึ่ง อายุ ๑๖ ปี คิดว่า **โอ.. ธรรมด่า ถ้อยคำของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย น่าอัศจรรย์** เราเจริญมรณสติจึงสมควร ก็เจริญมรณสติอย่างเดียวตลอดทั้งกลางวันกลางคืน นางเจริญแบบนี้ ไม่ลืมตัว ไม่มัวแต่เพลินคิด เพลินนึก พิจารณาว่า เออ.. ชีวิตเรานี้จะต้องตายเป็นธรรมดาเนะ คิดดูเจริญอยู่ตั้ง ๓ ปีแะ การมีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับกรรมฐาน ถ้าทำถูกต้อง จิตจะถูกชำระ จิตเป็นสมาธิ สมาธิเหมือนกับหินลับมีด ถ้าลับมีดดี ๆ จิตสะอาด ไม่มีนิวรณ์ ควรต่อการใช้งาน เมื่อไปฟังธรรมะ โอภาสบรรลุก็เป็นไปได้มาก เป็นไปได้สูง โดยส่วนใหญ่พวกเราฟังธรรมะกันเยอะ แต่จิตนี้มันไม่พร้อม มาปฏิบัติก็พอรู้ อะไรเป็นอะไร พอออกไปข้างนอกก็กิเลสท่วมเหมือนเดิม มันไม่มีเครื่องอยู่ ไม่มีกรรมฐานประจำตัวไว้ ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมนึกไปฝึกให้

มีสติ แล้วก็ดูอยู่ในกายในใจนี้

หลังจากสิ้น ๓ ปีแล้ว นางทำกรรมฐาน มีสติ ทำความเพียรอยู่เสมอ อินทรีย์ พละ ก็มีขึ้น ตามหลักของโพธิปักขิยธรรม เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ คือให้มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ทำความเพียรต่อเนื่อง ตามหลักสัมมัปปธาน ๔ จะได้สมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ คุณธรรมฝ่ายดีก็จะมีขึ้น เป็นอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ต่อไปก็จะเป็นผู้ที่เหมาะสำหรับการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงตรวจดูสัตว์โลกในตอนรุ่งเช้า **คนที่มีอินทรีย์ก็จะปรากฏในข่ายพระญาณ** อินทรีย์อ่อนบ้าง อินทรีย์แก่กล้าบ้าง นางนี้ก็ปรากฏในข่ายพระญาณ

พระพุทธองค์ทรงใคร่ครวญดู ทราบเรื่องแล้ว ก็เสด็จไป ชาวเมืองก็ต้อนรับ นางกุมาริกานี้ได้ทราบข่าวพระศาสดาเสด็จมาแล้ว ก็จะไปเฝ้า แต่งานค้างของพ่อยังมีอยู่ นางต้องไปทำหลอดด้ายให้พ่อ ก็เลยคิดว่า ทำอันนี้ก่อนเดี๋ยวเสร็จค่อยไปฟังธรรม ก็ไปโรงหูกก่อน เสร็จแล้วก็เอาหลอดด้ายไปส่งบิดา

มหาชนถวายภัตตาหารแก่พระศาสดาเสร็จเรียบร้อยแล้ว นั่งรอฟังธรรมอยู่ คือหลังจากพระศาสดาทรงฉันเสร็จ ก็จะมีการอนุโมทนา แล้วก็ส่งพวกคนที่มานั้นกลับบ้านว่า ท่านทั้งหลายจงทราบเวลาอันสมควรเถิด อะไรวะอย่างนี้ ในคราวนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเลย คือว่าพระองค์ทรงทำภัตตาหารเสร็จล้างบาตรแล้ว ไม่ทรงแสดงธรรม ไม่อนุโมทนา ชาวบ้านก็นั่งอยู่อย่างนั้น พระศาสดาก็รอนางคนนี้อยู่ นางก็เดินมา คนอื่นนั่งหมด นางเดินมาอยู่ท้ายบริษัท ยืนอยู่คนเดียว นอกนั้นเขานั่งหมด พระศาสดาก็นั่ง คนอื่นก็นั่ง นางยืน เดินเข้ามา แล้วก็ยืนไหว้

มีคำถามแทรกขึ้นมาในเรื่องว่า ทำไมพระศาสดาต้องรอนางคนนี้ด้วย ตอบว่า เพราะพระองค์รู้ว่า ถ้าปล่อยไปโดยไม่ได้ฟังธรรม

นางเดินผ่านไปส่งท้ายก่อน นางจะตาย **ตายอย่างปุถุชน คติมันไม่แน่นอน** อาจจะไปที่ไหนก็ได้ ไปตกอบายก็ได้ หรือไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ก็ยังไม่แน่ไม่นอน พอหมดอายุก็มีโอกาสตกไปอบายได้อีก ทั้ง ๆ ที่ นางก็ทำกรรมฐานมาเยอะ ถ้าได้ฟังธรรมจะสามารถบรรลุได้ ถ้าไม่ได้ ฟังจะเสียหายมาก

นางเข้ามา ตอบปัญหา ๔ ข้อ ฟังคาถาแล้วบรรลุเป็นพระโสดาบัน ตายแล้ว ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต ท่านทั้งหลายอยากเจอมีัยคนนี้ ก็ ต้องไปหาบนสวรรค์ชั้นดุสิต ตาม ๆ เานะ นางกุมาริกาที่เป็นลูกสาว ช่างหูก อยู่ไหนคะ มีหลายท่านที่ไปเกิดอยู่ที่นั่น จำได้มีมีใครบ้าง ท่าน อนาถปิณฑิกเศรษฐี ัมมิกอุบาสก ท่านนี้เลือกไปสวรรค์ชั้นไหนก็ได้ ตามลูกว่าควรไปสวรรค์ชั้นไหน ลูกบอกว่า ชั้นดุสิต ท่านก็เลยตกลงไป เกิดที่นั่น เทวดาชั้นดุสิตอายุยืนกว่ามนุษย์เราเยอะ ตอนนั้นผ่านไปแค่ ประมาณ ๒,๖๐๐ ปี ท่านเหล่านั้นก็ยังมีชีวิตอยู่ สำหรับท่านผ่านไปไม่กี่ วันเอง ส่วนพวกเรานี้ตายมาหลายเที่ยวแล้ว

หลังจากเข้าไปเฝ้าพระคาสตา ถวายบังคมแล้ว พระองค์ตรัสถาม คำถาม 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..ทำไมกล้าอย่างนี้ พูดตามใจตัวเองไปเรื่อย พระศาสดารู้จิต แล้วพระองค์ก็ถามให้เหมาะ พระศาสดาทรงถามว่า **ทำไมเธอถึงตอบอย่างนี้ ๆ** นางก็ให้เหตุผลมา

คำถามที่ ๑ **ถามว่า เธอมาจากไหน** ตอบว่า **ไม่ทราบ** เพราะไม่ทราบว่ามาจากไหนจึงมาเกิดเป็นมนุษย์ ก่อนจะมาเป็นมนุษย์นี้ มาจากไหน มาจากอบาย มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต หรือสวรรค์ชั้นอะไร ไม่ทราบว่ามาจากไหน ท่านทั้งหลายทราบที่มาของตัวเองมั๊ย ไม่ทราบเหมือนกัน ไม่ทราบว่าตายจากไหนแล้วจึงมาเกิดเป็นลูกสาวช่าง हुก ไม่รู้ว่าพ่อแม่ในชาติก่อนเป็นใคร สิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรา ก็ไม่มีตัวตน เป็นไปตามกระแสเหตุปัจจัย เป็นกระแสขันธ์ ๕ ที่เกิดดับสืบเนื่องไปเรื่อย ๆ ชาติก่อนตอนตาย มาเริ่มใหม่ในชาตินี้ แล้วก็ชาติอีก แล้วก็เริ่มใหม่ ชาติแล้วเริ่มใหม่ ๆ ยาวนานมาก

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

คำถามที่ ๓ **ถามว่า เธอไม่ทราบหรือ** ตอบว่า **ทราบ** หมายความว่ารู้ว่าจะต้องตายแน่ เพราะเจริญมรณสติอยู่เสมอ รู้ว่ามีวันหนึ่งที่ชีวิตในชาตินี้สิ้นสุดลง จะต้องตายแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง

คำถามที่ ๔ **ถามว่า เธอทราบหรือ** ตอบว่า **ไม่ทราบ** ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวเองจะต้องตายแน่ แต่ก็ไม่ทราบว่าตายวันไหน ตายอย่างไร ความตายมันไม่มีนิมิตบอก จะตายตอนไหน ตายกลางคืนหรือกลางวัน เวลาไหน บอกไม่ได้ บางคนเกิดกลางวันแต่ตายกลางคืน บางคนเกิดกลางคืนแต่ตายกลางวัน บางคนเกิดกลางคืนตายกลางคืน บางคนเกิดกลางวัน



ตายกลางวัน ไม่รู้เหมือนกัน อาจะตายวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ ตายภายใน ๗ วันนี่แหละ แต่ไม่รู้วันไหน ตายภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี่แหละ แต่ไม่รู้ชั่วโมงไหน ตายภายใน ๖๐ นาทีนี่แหละ แต่ไม่รู้นาทีไหน

ท่านกล่าวว่า **สิ่งที่เกี่ยวกับความตาย ๕ อย่าง ที่ไม่มีเครื่องหมายบอก**

๑. **ชีวิต** จะอยู่นานเท่าไร? ไม่มีเครื่องหมายบอกว่าเราจะตายตอนไหน จะมีชีวิตถึงเมื่อไหร่ บางคนก็ตายตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ บางคนแค่เป็นขึ้นเนื้อก็ตายแล้ว บางคนมีหัวมีแขนมีขา ก็ตาย 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** ไม่รู้ว่าจะตายด้วยโรคอะไร ท่านจะตายด้วยโรคอะไรบอกได้มั๊ย บางคนป่วยเป็นมะเร็ง แต่ไม่ได้ตายด้วยมะเร็งนะ ตายเพราะหายใจไม่ออก หมาบ้ากัดตาย ภูเขากัดตาย ตายเพราะอาหารเป็นพิษ ตายเพราะประสบบุขัติเหตุ ล้มตรงนั้นล้มตรงนี้ตาย ตายเพราะโรคโน้นโรคนั้น บอกไม่ได้ละ ไม่มีนิมิตเครื่องหมายบอกว่าจะตายด้วยโรคอะไร

๓. **กาล** จะตายเวลาไหน บางคนนั่งอยู่อย่างนี้ หงายหลังตายไปเลยนะ มันบอกไม่ได้ละ ตายเวลาเช้า เวลากลางวัน เวลาเย็น ตายก็ไม่งงมันบอกไม่ได้ เห็นหน้ากันอยู่ดี ๆ เบ็บเดียว มา รู้อีกทีตายแล้ว ท่านทั้งหลายมองหน้าผมแล้ว มีเครื่องหมายบอกมั๊ยว่าผมจะตายอายุเท่าไร? ไม่มีเครื่องหมายบอก

๔. **สถานที่ตาย** เกิดในบ้านแล้วจะได้ตายในบ้านมั๊ย บางคนเกิดในบ้านไปตายในโรงพยาบาล เกิดในโรงพยาบาลมาตายที่บ้าน เกิดบนบกไปตายในน้ำก็ยังมีนะ บางคนไปตายในอากาศโน้น เกิดหมู่บ้านนี้ไปตายหมู่บ้านโน้น ไม่มีเครื่องหมายบอก บ้านของท่านอยู่กรุงเทพฯ อาจจะมาตายแถว ๆ นี้ก็ได้นะ ตายแถวโคราช บางคนเกิดประเทศนี้ ไปตายอยู่ต่างประเทศก็ยังมี สถานที่ตาย สถานที่ที่ทิ้งร่างไว้นี้ บอกไม่ได้ ไม่มีเครื่องหมายบอก

๕. **คติ** ที่ไปในเบื้องหน้า ไม่มีบอกได้ว่าคนนี้จะไปไหน เราเดินอยู่ที่นี่ มีใครรู้บ้าง ใครตายแล้วจะไปไหน ขนาดตัวเองยังไม่รู้เรื่องเลย มีแต่อยากไป ไม่รู้จะได้ไปหรือเปล่า ไม่ต้องพูดถึงคนอื่น ไม่มีเครื่องหมายบอกเลย

นางทูลตอบคำถามของพระพุทธเจ้า และให้เหตุผลแล้ว พระพุทธองค์ตรัสคาถาที่เกี่ยวกับปัญญาว่า

อนธภูโต อยฺ โลกิ ตนุเกตุถ วิปสฺสติ  
สกุณฺโต ซาลมฺตุโตว อปฺโป สคฺคาย คจฺจติ

สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนคนตาบอด ในโลกนี้น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง

น้อยคนนักจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ามีจำนวนน้อย ฉะนั้น

สัตว์โลกโดยทั่วไปเป็นคนตาบอด โลกตกอยู่ในความมืด น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง ในเมื่อความจริงเป็นเช่นนั้นแล้ว ท่านทั้งหลายก็อย่าสงสัย โลกนี้เต็มไปด้วยความมืด นาน ๆ จะมีแสงสว่างส่องมาสักทีหนึ่ง โลกนี้เต็มไปด้วยคนไม่รู้เรื่อง ท่านก็อย่าไปสงสัยว่า ทำไมเขาจึงไม่รู้เรื่อง ทำไมเขาดีดื้อนัก ธรรมดาของโลกมันเป็นอย่างนี้แหละ

ท่านเป็นคนจำนวนน้อยหรือคนจำนวนมาก ถ้าอยากเป็นคนจำนวนน้อย ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็ไปทำกรรมฐาน อย่าไปมีปัญหอะไรกับโลก อย่าไปมีปัญหากับคนมืด ๆ เขา เดี่ยวจะมีดีกว่าเดิม เราต้องเข้าใจประเด็นนี้ โลกนี้อยู่ด้วยความมืด **ความมืดจะอยู่คู่โลกตลอดไป** ส่วนความสว่างไม่ใช่ของคู่โลกนะ **ความสว่างนาน ๆ มาทีหนึ่ง** พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มาทำให้โลกสว่างอยู่พักหนึ่ง เดี่ยวสักหน่อย แสงสว่างนั้นก็หายไป โลกก็จะตกอยู่ในความมืดเหมือนเดิม ในเมื่อแสงสว่างยังพอมืออยู่ ท่านทั้งหลายก็ต้องมีความเพียรไปค้นหาเอาแสงสว่าง ถ้าฟังเข้าใจนี้ ก็จะได้ปัญญา เหมือนนางกุมาริกานี้ ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน บางคนอาจจะสงสัยว่า เอ๊ะ.. ฟังสั้น ๆ บรรลุแล้วหรือ ถ้าเห็นจริง ๆ รู้แจ้งชัดตามคำสอนก็บรรลุได้

น้อยคนจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่ามีจำนวนน้อย ความจริง ไม่ต้องพูดถึงเห็นแจ้ง แค่ไปสวรรค์นี่ก็มีจำนวนน้อยนัก เหมือนนกที่ถูกนายพรานเขาจับได้ ตีตตาข่าอยู่ ตัวที่หลุดไปนี้มีจำนวนน้อย ส่วนตัวไม่หลุด ตีตตาข่าอยู่ ถูกนายพรานเอาไปขายหรือเอาไปปิ้งกิน มีจำนวนมาก **สัตว์ที่ตายแล้ว ไปเกิดในสุคติภูมิมีจำนวนน้อย ส่วนคนที่ตกอบายมีมากกว่า**

สำหรับชาวโลกผู้ได้เห็นพระพุทธเจ้ามีจำนวนน้อย ผู้ที่ได้ฟังธรรมก็มีจำนวนน้อย **ในบรรดาคนฟังธรรม ผู้ที่ฟังแล้วทรงจำไว้ได้มีจำนวนน้อย** ในบรรดาคนที่ทรงจำไว้ได้ ผู้ที่เอาไปพิจารณานำไปปฏิบัติก็มีจำนวนน้อย ในบรรดาผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ มีจำนวนน้อย ในบรรดาผู้มีความเพียรต่อเนื่อง ผู้ที่ได้บรรลุธรรมมีจำนวนน้อย

จบเทศนา นางกุมาริกานี้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน นางเอาหลอดด้ายไปส่งพ่อ พ่อมีงานค้างอยู่ ต้องรีบทำให้เสร็จวันนี้ พ่อนั่งหลับอยู่ พ่อได้ยินเสียงก็ตกใจ สะดุ้ง ทำให้ฟิมมาแทงหน้าอกนางถึงแก่ความตาย

ตายยากมัย ตายง่ายมาก ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต บิดาของนางก็เสวราโศก  
ไปหาพระพุทธรเจ้า ฟังธรรมแล้วเลื่อมใส ออกบวช บรรลุเป็นพระอรหันต์

เป็นไง พอรู้เรื่องวิธีการปฏิบัติมรณสติบ้างมัย คงพอได้ตัวอย่าง  
บ้างนะครับ ที่สำคัญ คือต้องฝึกให้มีสติ **มีสติอยู่กับตัวเอง** มีสติรู้ลม  
หายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก ตอนนี้อย่างหนึ่งอยู่ มีสติรู้ว่ากายหนึ่งอยู่  
รู้สึกตัวไว้ ตอนนี้อย่างหนึ่งเดินซ้ายขวา นี้อย่าง นี้อย่าง อย่ามัวแต่คิดนึกหลง  
เพลินไป ถ้าคิดไปให้รู้ว่า เออ.. มันคิดไปแล้ว กลับมารู้ตัว ตอนคิด  
นึกไป หลงวูบไปนั้นขาดสติ ตอนมาารู้สึกอยู่ที่ตัว เรียกว่ามีสติ พอ  
มีสติแล้ว นึกถึงความตาย ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ทำให้หมดนิวรณ์  
จิตสะอาด ผ่องใส นำมาเจริญวิปัสสนา

แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่เคยฝึกไว้ ก็เหมือนกับคนไม่มีคอ มีแต่หัว ไม่มี  
คอ หัวจะได้ใช้มัย หัวก็ไม่ได้ใช้ **สตินี้เป็นเหมือนคอ** ท่านทั้งหลายต้อง  
รักษาคอเอาไว้ดี ๆ พวกเราทั้งหลายโดยทั่วไป ฟังธรรมก็พอรู้เรื่องบ้าง  
มีหัวเยอะพอสมควร แต่มันไม่มีคอ มันตั้งคอไม่ได้ ฟังธรรมะก็เข้าใจอยู่  
รู้อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ แต่พอเดินออกไปข้างนอก  
หลงไป คอยกับคนโน้นคนนี้ กิเลสเข้ามา คอขาด พอคอขาดแล้วเป็นไง  
นึกธรรมะไม่ออก เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ควรเมตตาต่อกัน  
คนอื่นก็รักชีวิตเหมือนเรา นึกออกมัย นึกไม่ออก ทั้ง ๆ ที่ที่พอรู้ที่อยู่  
เมื่อไม่มีคอแล้ว มันก็นึกไม่ออก

ตัวสตินี้เป็นเหมือนที่ตั้ง เหมือนที่ยืน จึงเรียกว่าตั้งสติ ท่านทั้ง  
หลายก็อย่าลืมฝึกตั้งสติ ทำให้สติมันตั้งขึ้น เมื่อไหร่ที่หลงไปแล้ว เรียก  
ว่าล้มไป ก็ให้ตั้งใหม่ ล้มไปแล้ว ก็ตั้งใหม่ ทำบ่อย ๆ นี้คือฝึก ต่อ  
ไปจะตั้งได้ง่ายขึ้น และเป็นคนที่มสติอยู่กับตัว ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ เป็น  
คนไม่ใจลอย **กายอยู่ที่นี้ ใจก็จะให้อยู่ที่นี้ด้วย** ถ้ามันไปก็อย่าไปนาน  
เอามันกลับมา กลับมาที่กาย กำมือเข้า แแบมือออก รู้สึกตัว มันไปแล้ว

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ รู้สึกตัว

ต่อไปจะตอบคำถามท่านที่เขียนถามมา

**ถาม** ขอความกรุณาอธิบายถึงการทำงานของขันธ ๕ ว่าในการที่จิต เกิดดับ ๑ ครั้ง ขันธทั้ง ๕ ตัว ช่วยกันทำงานอย่างไร พร้อมยกตัวอย่าง ประกอบด้วยค่ะ คือเดิมเข้าใจว่า ขณะนี้สัญญาทำงาน สังขารทำงาน หรือจิตไปรูรูปร่าง เกิดเวทนา คิดว่าคนละขณะกันค่ะ แต่จริง ๆ ในขณะจิต เกิดดับ แต่ละครั้ง ขันธทั้ง ๕ เกิดพร้อมกัน ๕ ตัวเลย ใช่หรือไม่ค่ะ

**ตอบ** พวกเรานี่ อยู่ในภุมิที่มีขันธ ๕ ขันธทั้ง ๕ ต้องเกิด ประกอบรวมกัน ประชุมรวมกันอยู่เสมอ **ที่ว่าแยกเป็นขันธทั้ง ๕ นี้ ไม่ใช่ แยกเพื่อสลายมันทิ้ง แต่แยกเพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา** จะได้เลิก เห็นผิดในสักกายะ คือความเห็นผิดว่ารูปนาม ขันธ ๕ เป็นตัวตน ละสักกายะทิฏฐิ แยกเพื่อเข้าใจภาพรวม ให้เห็นว่า อ้อ.. มันเป็นการ ประชุมกันของหลาย ๆ สิ่ง รวมเป็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา นี้ เราทั้งหลายมีความเข้าใจผิด เพราะไม่เคยแยก ไม่เคยพิจารณาดู เลยเข้าใจว่าเป็น ตัวเราคนเดียวเลย นี่แขนงนะ นี่ความรู้สึกเรานะ นี่เราคิดนะ นี่ ความคิดของเรา มันรวมเลย เราก็เลยต้องมาแยก แยกเพื่ออะไร เพื่อ เข้าใจภาพรวมว่า อ้อ.. ที่เรียกว่าตัวเรา นี้ ก็คืออย่างนี้เอง

**ขั้นต้นของการฝึก** ต้องพยายามทำความรู้สึกตัว ให้แยก รูป แยก นาม แยกกาย แยกจิต ออกมา กายเดินอยู่ จิตเป็นคนรู้ ตัวรู้สึกเป็นจิต กายมันไม่รู้สึกอะไร ทำความรู้สึกบ่อย ๆ ก็จะแยกได้ **กายทำอย่างนี้ จิตเป็นคนรู้** ตัวรู้สึกเป็นอีกตัวหนึ่ง กายไม่ได้รู้สึก ส่วนจิตเป็นตัวรู้สึก นี้ได้ ๒ ตัวแล้ว พอแยกไปอีก ก็ค่อย ๆ หัดสังเกต จะเริ่มเห็นว่า เจ้า รู้สึกนี้มันรู้สึกหลายอย่าง มีรู้สึกแบบเวทนามก็มี แบบสัญญาจำได้หมายรู้ ก็มี แบบสังขารปรุงแต่ง เป็นวงแหวนหาวนอน เป็นเมื่อ เป็นเชิงก็มี รู้สึก

ทางตา รู้สึกทางหู แบบวิญญานก็มี แบบรับรู้ทางใจ เป็นมโนวิญญานก็มี เห็นบ่อย ๆ เลิกเห็นผิดแล้ว ละสักกายทัญญูได้ ก็เป็นพระโสดาบัน เข้าใจเรื่องตัวเอง **ตัวที่มันไม่มีตัวนี้แหละคือตัวเรา** ท่านรู้จักตัวท่านหรือยัง ใ้ตัวที่ไม่ใช่ตัวเรานี่แหละ ไม่ใช่ตัวนี้ ๆ ชั้นที่ทั้ง ๕ มันประชุมรวมกัน เกิดพร้อมกันก็มี เป็นเหตุเป็นปัจจัยหนุนกันไป ถึงเวลาก็แตกออกจากกัน เป็นกระแสสืบทอดกันไป ตอนนี้น่าทั้งหลายยังไม่แตกออกจากกัน มันเกิดแล้วดับ แล้วเกิดใหม่ ไม่แตกออกจากกัน ตอนตายมันแตกออกจากกัน นั่นเรียกว่ามรณะที่เราพูดถึง พอแตกออกจากกันชาตินี้ก็มีการรวมกันในชาติใหม่ ชั้น ๕ เกิดขึ้นมาใหม่ ใ้อายุตนะอันใหม่

ในภพภูมิที่มีชั้น ๕ นี้ ชั้นที่ทั้ง ๕ มันไม่แยกกัน เรามาปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจมัน รูปมันทำงานของมันอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นอย่างนี้ มันอิงอาศัยกันและกัน รูปมีอายุมากกว่าจิต เกิดพร้อมกันก็มี ไม่พร้อมกันก็มี ส่วนจิต สภาวะด้านนามธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน แต่มันไม่แยกกัน มันอิงอาศัย นามก็อาศัยเกิดที่รูป และรวมประชุมกันอยู่

ปัญญาขั้นต้น เรียกว่า**นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่สามารถแยกนามและรูปได้ ต่อมา เห็นความเป็นปัจจัยกันของรูปนาม มันอิงอาศัยกันและกัน เรียกว่า**ปัจฉยปริคคหญาณ** มีปัญญามากขึ้น เห็นว่ารูปนามทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า**สัมมสนญาณ** เหล่านี้เป็นญาณขั้นต้น สำหรับเป็นฐานของวิปัสสนาขั้นสูงต่อไป

**ถาม** ขอเรียนถามอาจารย์ค่ะ คีลข้อ ๔ ที่ว่า เว้นจากการพูดเท็จนี้ รวมถึงพูดจาหยาบค้าย พูดส่อเสียด และพูดเพ้อเจ้อด้วยหรือไม่

**ตอบ** คีลข้อ ๔ ไม่รวมนะ คีล ๕ นี้เป็นพื้นฐานธรรมดาของมนุษย์ที่อยู่ด้วยกัน ป้องกันการเบียดเบียน การมีเวร การผูกเวรต่อกันและกัน

มีคำพูดอยู่เรื่องเดียวคือพูดโกหก ถ้าปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นมา เพื่อให้มีพื้นฐานพร้อมสำหรับการบรรลุธรรม ต้องรักษาทางวาจาเพิ่มขึ้น ต้องงดเว้นทวจริต ๔ คือฝึกตามกุศลกรรมบถ ๑๐ และฝึกให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ **ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีชุดศีล คือ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ** สัมมาวาจาแยกเป็น ๔ ข้อ งดเว้นพูดโกหก งดเว้นพูดคำหยาบ งดเว้นพูดส่อเสียด งดเว้นพูดเพ้อเจ้อ ดังนั้น ถ้าพูดถึงศีล ๕ นี้มีข้อเดียวคือมุสาวาท พูดถึงในกรรมบถและอริยมรรค ด้านวาจามี ๔ ข้อ แต่อริยมรรคละเอียดกว่า **ในกรรมบถงดเว้นส่วนที่เป็นทวจริต ส่วนในอริยมรรคงดเว้นทั้งหมด ให้หมดเจตนา ไม่มีแม้แต่ในความคิด** สรุปว่า ศีล ๕ มีเฉพาะพูดโกหก ทวจริตมีวจีทวจริต ๔ เฉพาะที่รุนแรงเป็นทวจริต ถ้าเป็นอริยมรรค งดเว้นวจีทวจริตทั้ง ๔ โดยเด็ดขาด ผู้งดเว้นได้ทั้งหมดนี้ ต้องเป็นถึงอรหันต์ จึงงดเว้นจากคำเพ้อเจ้อได้หมด ส่วนที่รุนแรงเป็นทวจริต พระโสดาบันละได้

**ถาม** คนที่ชอบพูดเล่น สนุกสนาน จัดเป็นการพูดเพ้อเจ้อหรือไม่ และจะขัดต่อการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน หรือไม่

**ตอบ** จัดเป็นพูดเพ้อเจ้อแต่อาจไม่ถึงกับทวจริต แต่ถ้าพูดเล่นในแง่ที่สร้างเรื่องให้มันเป็นเรื่องจริงเป็นจัง เอาคนนั้นมาแสดงเป็นคนนี้ คนนี้มาแสดงเป็นคนนั้น ให้คนลุ่มหลงนะ ให้เกิดความรัก ให้เกิดความเกลียด เป็นจริงเป็นจัง อันนี้เป็นเพ้อเจ้อที่เป็นทวจริต เพ้อเจ้อที่เป็นทวจริตนี้มีโอกาสส่งผลให้ไปบายนได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ โดยเฉพาะพวกเล่นละคร ถ้าพูดเล่นสนุกสนานเป็นครั้ง ๆ คราว ๆ เขาเรียกอะไรนะ พวกอารมณ์ดีไซ้มี๊ย มันเป็นพวกอารมณ์ดีหรือพวกอารมณ์เสียกันแน่ ความจริงควรจะบอกว่า พวกอารมณ์เสียมากกว่า พูดเพ้อเจ้อ มันเป็นเรื่องไม่ดี จัดเป็นเพ้อเจ้อเหมือนกัน แต่ไม่ถึงกับทวจริต ตอนต้นขอให้ศีล ๕ งดเว้นจากการพูดโกหก ปฏิบัติธรรมก็งดเว้นทวจริต เพ้อเจ้อ

ชนิดรุนแรงต้องงดเว้น ถ้ายังสนุกสนานอยู่บ้าง เพื่อเจ้อบ้าง อย่างนี้ก็ต้องค่อย ๆ งดเว้นไป ตามกำลังสติปัญญา แต่ก็ยังปฏิบัติธรรมได้ ไม่ขัดขวางอะไร

สำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อมรรคผลนิพพานนี้ **ดีหรือไม่ดีแคไหน ก็ปฏิบัติได้** ท่านไม่ห้ามทั้งนั้นแหละ **สิ่งที่เป็นอันตรายกันมรรค ผลนิพพาน คืออันตรายิกกรรม ๕** เท่านั้นเอง คือ

๑. **กรรม** ได้แก่ **อนันตริยกรรม ๕** ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ยังโลหิตพระพุทธรูปเจ้าให้ห้อขึ้น ยังสงฆ์ให้แตกกัน อันนี้เป็นกรรมหนัก ห้ามการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. **กิเลส** ได้แก่ **มิจฉาทิฏฐิที่รุนแรง** ดิ่งมาก ไม่ยอมปล่อย ได้แก่นัตถิกทิฏฐิ เห็นผิดว่าไม่มี ทานที่ให้แล้วไม่มีผล เทวดาไม่มี ชาติน้ำไม่มี แล้วยึดถือรุนแรง **อภิกิริยทิฏฐิ** เห็นผิดว่า**ไม่เป็นอันกระทำ** ทำแล้วก็แล้วไป ไม่เป็นบาป ไม่เป็นบุญ เป็นลักแต่ว่าการกระทำเท่านั้น ไม่บังเกิดผลอะไร **อเหตุกทิฏฐิ** เห็นผิดว่า**ไม่มีเหตุ** ไม่มีปัจจัย เพื่อความเศร้าหมองหรือฟ่องแผ้วของสัตว์ทั้งหลาย มันเป็นไปเอง ถ้ารุนแรง ไม่ยอมปล่อย นี่ก็ห้ามการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๓. **วิบาก** ได้แก่ **ผลของกรรมอเหตุกะ** ถ้าเกิดเป็นสัตว์ในอบายแล้ว ก็หมดสิทธิ์บรรลุ หรือว่าเกิดเป็นมนุษย์นี้แหละ แต่เป็นคนบ้า ใ้บอด หนวกแล้ว ไม่มีโอกาสบรรลุ เพราะวิบากมันห้ามไว้

๔. **อริยุปบาท** ได้แก่ **การว่าร้ายพระอริยเจ้า** ไปว่าท่าน ดูหมิ่นท่าน ดูหมิ่นพระอริยะ หว่าท่านไม่มีศีล ไม่มีคุณธรรม อย่างนี้ขวางการบรรลุมรรคผลนิพพาน



๕. **อาณาวีติกกมะ** ได้แก่ การจงใจล่วงสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้แล้ว รู้ทั้งรู้ว่าผิดก็ล่วงไป ล่วงแล้วก็รู้ว่าผิด แต่ไม่ยอมแสดงคืน ไม่ยอมทำคืน ไม่ยอมปลงอาบัติ ไม่ยอมอยู่กรรม อย่างนี้ปฏิบัติธรรมไม่เจริญก้าวหน้า ขวางการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ส่วนอันอื่น ๆ ไม่ขวางนะ ท่านอาจจะเคยทำผิดมาบ้าง ยังมีกิเลสอยู่เพียบ ก็ไม่ขวาง แต่ต้องรู้จักสำรวมระวัง เพราะจะเจริญวิปัสสนาได้ ต้องอาศัยจิตมีสมาธิ จิตมีสมาธิจะต้องปลอดโปร่งสบาย ไม่มีนิวรณ์ ถ้ามีเรื่องวุ่นวายเยอะ เป็นสมาธิยากม้าย มันยาก โอกาสเป็นไปได้ยาก ถึงแม้จะมีตัวอย่างในพระไตรปิฎก บางท่านเคยเป็นนายพราน เคยเป็นนายเพชรฆาต มาฟังธรรมแล้ว โอ้โฮ.. ได้ดีไปเลย ส่วนพวกเราจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันก็ยากอยู่ ถ้าไปทำผิด ๆ อยู่มาก ไม่สำรวมระวัง วุ่นวายอยู่ โอกาสจะเป็นสมาธิมันก็ยาก จะมีสมาธิก็ต้องอาศัยศีล ต้องมีศีลอีกชั้นหนึ่ง จะมีศีลก็ต้องสำรวมระวัง มีสติสัมปชัญญะ

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





# ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

บรรยายวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
กราบคุณแม่ชิ้นะครับ  
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

มาปฏิบัติธรรมคอร์สมรณสติไม่ว่าท่านทั้งหลายไปไหนกันแล้ว  
ใกล้ตายกันหรือยัง ตายแล้วจะไปไหนกัน ผมบรรยายไปเรื่อย ๆ ตาม  
ชื่อคอร์ส เพราะตั้งชื่อไว้ว่ามรณสติในพระไตรปิฎก เป็นคอร์สพิเศษ  
ผมมานั่งอ่านหนังสือให้ท่านทั้งหลายฟัง แต่ก็มีประโยชน์นะ คือเป็น  
เครื่องเตือนให้เราทั้งหลายไม่ประมาท กระตุ้นให้เกิดความเพียร ได้เกิด  
ความสังเวช กระตุ้นจิตตนเองให้รีบทำความเพียร อย่างที่พระพุทธเจ้า  
ทรงอุปมาไว้ว่า **เหมือนคนมีไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ต้องรีบดับไฟอย่างนั้น  
แหละ** ฟังเรื่องนี้แล้ว ถ้าท่านต้องการทำกรรมฐานนี้ ก็จะได้รู้จักวิธีใน  
การพิจารณา มีข้อมูลสำหรับเอาไปใช้ในการพิจารณา

บางท่านถามว่า เอ.. ฟัง ๆ ไป กรรมฐานนี้เหมือนจะต้องนั่ง  
คิดนั่งนึกยังไงไม่รู้ กรรมฐานนี้เป็นกรรมฐานที่รู้อารมณ์ทางใจ เอาใจใน  
การไปรับรู้อารมณ์ เราจึงต้องมีข้อมูลต่าง ๆ พอสมควร แล้วก็พิจารณา  
ตามนั้น ใจพิจารณาดู ถ้าไม่เข้าใจว่าทำยังไง ก็ลองนึกถึงพุทธานุสติ  
อย่างนี้เป็นต้นก็ได้ เราต้องมีข้อมูล พุดง่าย ๆ คือต้องสวดได้ สวดได้  
แล้วต้องรู้คำแปลด้วย เข้าใจความหมายด้วย เมื่อจะทำกรรมฐานนี้ เรา  
ก็ไปฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว พอมีสติรู้ตัวแล้ว เราก็มานั่งนึกถึงคุณของ  
พระพุทธเจ้ามีประการต่าง ๆ ว่า พระองค์เป็นอรหันต์ด้วยเหตุนี้ ๆ เป็น  
ลัษณาลัมพุทโธด้วยเหตุนี้ ๆ มีเหตุอะไรบ้าง นิ่ง สอง สาม.. ต้องมี

ข้อมูลนั่นเอง ถ้าเราไม่มีข้อมูล เราก็เจริญไม่เป็น **การทำกรรมฐานอย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานที่ใช้อารมณ์ทางใจ** จะระลึกได้ต้องอาศัยเป็นคนมีข้อมูล จดจำได้ ท่องได้ สวดได้ แปลได้ ยิ่งคนเข้าใจธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนก็ยิ่งซาบซึ้งคุณมากขึ้น

ตอนเริ่มต้นต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติ ไม่ประมาท รู้ตัวอยู่เสมอ แล้วก็อาศัยใจนี้ระลึกนึกถึงอารมณ์ มรณสติก็เป็นทำนองนั้น ต้องมีข้อมูลพอสมควรว่าระลึกแบบไหน มีอุปมาอุปไมยยังงัยบ้าง ถ้ามีข้อมูลบ้างพอสมควรแล้ว ฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว แล้วก็นึกถึงความตายอันนั้น นึกถึงบ่อย ๆ ทำให้ชำนาญ ต่อไปพอเกิดอะไรขึ้นมามีบั้น ก็นึกได้เองได้บ่อยขึ้น ไม่รู้ท่านทั้งหลายนึกได้เองได้บ่อยบ้างหรือเปล่า บางคนไปงานศพยังไม่นึกถึงเลยนะ อย่างนี้แสดงว่ายังไม่เคยฝึก ถ้าคนเคยฝึกนี้แค่เห็นไปไม้หล่นเท่านั้นแหละ เขาก็นึกได้แล้ว มันเหมือนชีวิตของเราที่ต้องตายเป็นธรรมดา เห็นผลไม้อยู่บนต้น ลักหน้อยมันก็จะหล่นจากขั้ว โอ.. ลักหน้อยเราก็จะตายเหมือนผลไม้มันนั้น เคยฝึก เคยจำเอาไว้ สติชนิดนี้ก็เกิดขึ้น

ในเย็นวันนี้จะมาอ่านพระสูตรให้ฟังอีกนั้นแหละ แต่เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นคาถา ในภาษาบาลี คาถาเป็นทำนองเสนาะ ที่นี้แปลออกมาเป็นภาษาไทยแล้ว อาจจะไม่ไพเราะหรือไม่ไพเราะก็ไม่รู้แล้วแต่คนอ่าน ถ้าไม่ไพเราะก็โทษคนอ่านก็แล้วกันนะครับ ถ้าเป็นภาษาบาลีนี้จะไพเราะ ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ จะอ่านในเล่มนี้คาถาโน้นบ้างคาถานี้บ้าง แล้วค่อยอธิบายกันทีหลัง ในตอนเริ่มต้น จะอ่านรวดเดียวไปเลย ท่านทั้งหลายก็ลองฟังดู จะอ่านเฉพาะคาถาที่เกี่ยวกับเรื่องความตาย

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้  
ไม่มีนิมิต ใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก  
สันนิษฐานเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตาย ย่อมไม่มี  
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย  
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิรันตย์  
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น

ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด  
มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทไฉน  
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด  
ย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่  
กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก  
บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้  
หรือหมู่ญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้

เมื่อพวกญาติกำลังเพ่งมองดูอยู่  
จำพັນกันเป็นอันมากอยู่นั้นแหละว่า จงดูสัตว์แต่ละตน ๆ  
ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น

สัตว์โลกถูกความแก่และความตายครอบงำอยู่อย่างนี้  
เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัด  
ความเป็นจริงของสัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

ท่านไม่รู้ทางของผู้มาหรือผู้ไป  
เมื่อไม่เห็นที่สุดทั้ง ๒ นี้ ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์  
หากผู้ที่หลงคร่ำครวญ เบียดเบียนตนอยู่

จะพื้งนำประโยชน์อะไรมาได้บ้าง  
 บัณฑิตผู้ที่มีปัญญาเห็นประจักษ์ก็จะพื้งกระทำเช่นนั้นบ้าง

บุคคลจะได้รับความสงบใจเพราะการร้องไห้  
 เพราะความเศร้าโศกก็หาไม่  
 ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น  
 และร่างกายของเขามีแต่จะชืดเซียวลง

ผู้ที่เบียดเบียนตนเอง ย่อมจะชুবพอม ไม่ผ่องใส  
 สัตว์ทั้งหลายผู้จะไปสู่ปรโลก  
 หากคุ้มครองตนอยู่ด้วยการคร่ำครวญนั้นได้ไม่  
 ฉะนั้น การคร่ำครวญจึงเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์

ผู้ทอดถอนใจถึงคนที่ตายไปแล้วอยู่เสมอ  
 บรรเทาความเศร้าโศกไม่ได้  
 ตกอยู่ในอำนาจแห่งความเศร้าโศก  
 ย่อมได้รับทุกข์มากขึ้น

ท่านจงดูแม้คนเหล่านี้ผู้ใกล้จะตายไปตามกรรม  
 และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช  
 ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น

อาการใด ๆ ที่สัตว์ทั้งหลายสำคัญหมาย  
 อาการนั้น ๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป  
 การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ  
 ท่านจงพิจารณาดูความเป็นจริงของสัตว์โลกเถิด

บุคคลแม้จะดำรงชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี  
 หรือเกินไปบ้างก็ตาม ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ  
 และต้องละทิ้งชีวิตไว้ในโลกนี้แน่นอน

เพราะฉะนั้น บุคคลพึงชรรวมเทศนาของพระอรหันต์แล้ว  
เห็นคนล่วงลับดับชีวิตไป กำหนดรู้ว่าผู้ล่วงลับดับชีวิตไปนั้น  
ไม่สามารถฟื้นคืนชีวิตได้อยู่ร่วมกับเราได้อีก  
ควรกำจัดความคร่ำครวญ

ธีรชนผู้มีปัญญา ฉลาดปราศรัยเปรี๊ยะ  
ควรขจัดความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน  
เหมือนลมพัดนุ่นปลิวไป  
เหมือนคนใช้น้ำดับไฟที่กำลังไหม้ลูกกลม ฉะนั้น

บุคคลผู้แสวงหาความสุขแก่ตน  
ควรกำจัดความคร่ำครวญ ความทะยานอยาก  
และโทมนัสของตน  
ควรถอนลูกศรคือกิเลสของตน

บุคคลผู้ถอนลูกศรคือกิเลสได้แล้ว  
เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย  
ถึงความสงบใจ ล่วงพ้นความเศร้าโศกได้ทั้งหมด  
ไม่มีความเศร้าโศก ชื่อว่าดับกิเลสได้แล้ว

ชีวิตนี้สั้นนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี  
แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น  
ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแก่แท้  
ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา  
เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่  
ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง  
กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน  
บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธ์ได้ว่า นี้ของเรา

เบญจขันธ์นั้น บุรุษนั้นย่อมนละไป เพราะความตาย  
 บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว  
 ไม่พึงน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา

บุรุษผู้ตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยความฝันอันใด  
 ใคร ๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รัก ซึ่งตายจากไปแล้วอันนั้น

ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่  
 ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง  
 ลัทธิเกิดจากไปแล้ว  
 เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวขานกัน

ชนทั้งหลายผู้ติดใจในวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา  
 ย่อมละทิ้งความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ และความตระหนี่ไม่ได้  
 เพราะฉะนั้นมนุษย์เห็นแดนเกษม  
 ละความยึดถือได้แล้วเที่ยวไป

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่แสดงตนในภาพ  
 ของภิกษุผู้ประพฤติกิริยา  
 ใช้ที่นั่งอันสงัดนั้นว่า เป็นความสามัคคี

มุณีไม่อาลัยในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก  
 และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก  
 ความคร่ำครวญและความตระหนี่ไม่ติดอยู่ในมุณินั้น  
 เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ฉะนั้น

มุณีไม่ติดพันในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน  
 และอารมณ์ที่รับรู้ เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว  
 เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนดอกบัว ฉะนั้น



พระอรหันต์ผู้มีปัญญาเครื่องกำจัด  
ย่อมไม่สำคัญมั่นหมาย รูปที่เห็น  
เสียงที่ได้ยิน และอารมณ์ที่รับรู้  
พระอรหันต์นั้น ไม่ต้องการความหมัดจดด้วยมรรคอื่น  
ย่อมไม่กำหนด และย่อมไม่ต้องคลายกำหนด

ร่างกายนี้แก่ห่อหมแล้ว เป็นรังของโรค  
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป  
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ ก็จะต้องดับไป  
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก  
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด  
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย  
ความถือตัว และความลบลู่กัน

คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันทัด  
ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันทัน

บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย  
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย  
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย  
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว  
จะไม่ถูกความตาย ครอบงำได้

นี่ก็อ่านคาถาเกี่ยวกับความตายให้ฟังนะครับ ฟังทันหรือเปล่าไม่รู้นะ  
ต่อไปก็จะได้อธิบายขยายความบ้างสักนิดหน่อย บางท่านอาจจะฟังไม่ทัน  
ที่อ่านให้ฟังนั้นก็มาจากหลาย ๆ สูตรรวมกัน เป็นรูปคาถาที่พระพุทธเจ้า  
แสดงเอาไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ เริ่มจากในขุททกนิกาย สุตตนิบาต

สลลสูตร ตั้งแต่ข้อ ๕๘๐ เป็นต้นไป พระพุทธองค์ตรัสว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้  
ไม่มีนิमित ใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก  
สันนิทเดียว และประกอบด้วยทุกข์

วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี  
แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย  
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิิตย์  
เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น

ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด  
มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด  
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น

อ่านให้ฟัง ๔ คาถาก่อน เดียวจะอ่านคาถาอื่น ๆ ต่อไปนะครับ ใน  
๔ คาถาที่อ่านมา ท่านคงพอจะฟังเข้าใจ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้  
ไม่มีนิमित พูดให้ฟังแล้ว เรื่องไม่มีนิमित คือไม่มีเครื่องหมายบ่งบอกว่า  
จะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร พวกท่านจะมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร ไม่มีใครรู้.. จะ  
ตายที่ไหนล่ะ ไม่รู้เหมือนกันนะ ตายเวลาไหนก็ไม่มีรู้ สถานที่ตาย ที่  
ทอดทิ้งร่างกายก็ไม่มีใครรู้

ใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก สันนิทเดียว และประกอบด้วยทุกข์ วิธี  
ที่สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย ย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา  
ก็จะต้องถึงแก่ความตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็น  
ธรรมดา วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายนี้ไม่มี เราทั้งหลายก็มองเห็น  
ภาพความเป็นจริงแห่งชีวิตที่รออยู่ข้างหน้าในชาตินี้ ไม่อยากตายมันก็ตาย

บางคนอยากจะไปสวรรค์ คนอยากจะไปสวรรค์ก็ยังไม่อยากตาย ไม่ตายแล้วมันจะไปสวรรค์ได้หรือเปล่า ลองไปถามคนอยากไปสวรรค์ดูซิ อยากตายหรือเปล่า คนจะไปสวรรค์นี้มันต้องตายก่อน ถึงแม้ว่าเขาอยากไปสวรรค์ แต่เขาก็ยังไม่อยากตาย คิดดูก็แล้วกันนะ เราก็อหาวิธีโน้มน้าววิธีนี้ ที่จะหลบเลี่ยงหรือให้ห่างจากความตาย **แต่วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี** แม้จะอยู่ไปจนถึงชราาก็จะถึงแก่ความตาย อย่างนี้แหละเป็นเรื่องธรรมดา

สิ่งที่ประชุมพร้อมกันแล้วในแบบสังขารนี้ ทำยที่สุดก็แตกทำลายไป เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ร่างกายจิตใจของเรานี้เป็นสังขารประชุมกัน ทำยที่สุด ก็ถึงเวลาแตกไป มันเป็นกฎเกณฑ์ของมัน สังขารทั้งหมด ทั้งกาลาหลังนี้ก็เหมือนกันนะ มันเป็นสังขารนะ ประชุมกันขึ้นจากสิ่งโน้นสิ่งนี้ ทำยที่สุดเป็นไง ก็ต้องแตกไป อะไรที่ประชุมกันขึ้น ที่เป็นสังขารนี้ ทำยที่สุดจุดสุดท้ายของมัน จะต้องแตกเสมอ มันเป็นกฎ สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีความตายเป็นนิจทีเดียว เป็นเรื่องปกติ

มีอุปมาในคาถาว่า *เหมือนผลไม้สุกแล้ว มีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ผลไม้ที่สุกแล้วนะ ลักหน้อยก็จะหล่น อีกไม่นานเลย ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันทนั้น ยกภาชนะดินขึ้นมา ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทุก ๆ อันเลย มีความแตกเป็นที่สุด ถ้าเจริญมรณสติเป็นนะ มองอะไรก็เห็นว่า ทำยที่สุดก็แตกหมดแหละ เห็นแก้ว แก้วมันแตกเป็นที่สุด ถือแก้วอยู่ดี ๆ อันนี้มันปรั่งขึ้นมา อะไรที่ปรั่งขึ้นมามันย่อมแตกเป็นที่สุด ตอนนี้นั้นไม่แตกนะ **มันจะแตกในที่สุด** ด้วยการพิจารณาในทำนองนี้ ความยึดถือก็ลดลงเองโดยธรรมชาติ ลองปฏิบัติดู พวกเราโดยทั่วไปมีแต่คิดว่ามันจะอยู่นาน เจริญมรณสตินี้ก็ช่วยได้เยอะ เห็นอะไรที่เป็นของปรั่งแต่ง เป็นของสร้างขึ้นมา อย่าลืมนว่ามันจะต้องแตกทำลายหรือ*

ล้มไปในที่สุด บริษัทเราใหญ่ ๆ โต ๆ ก็ดีนะ สร้างขึ้นมา เป็นไง ล้มไป  
ในที่สุด อย่างอาศรมมาตาสร้างขึ้นมา ไครจะล้มก่อนระหว่างคุณแม่  
กับอาศรมมาตา เลือกเอานะ แต่ท้ายที่สุดทั้งสองนี้ก็ล้มไป แตกสลายไป  
เหมือนกัน เพราะว่าเป็นสังขารเหมือนกัน อย่างนี้

มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด ย่อมไปสู่อำนาจ  
ความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า มนุษย์ทั้งหมดเลยนะ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่  
โง่ และฉลาด มีความตายดักรออยู่ข้างหน้า สำหรับชาตินี้แหละ เวลาเจริญ  
มรณสตินี้พูดกันเป็นชาติ ๆ ในชาตินี้ท่านทั้งหลายเดินไป เตียวลักหน้อย  
ก็ถึงจุดจบแล้ว อยากถึงกันไหมนี่..จุดนี้ **ชาตินี้มีจุดจบรออย่างข้างหน้า  
แล้ว** เป็นประสบการณ์ที่เราจะได้รับแน่นอน มันรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะจากโลกนี้ไป  
สู่ปรโลก บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้ หรือหมู่ญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้  
ไม่มีใครต้านทานกันได้ ไม่มีใครที่จะช่วยใครได้ ต่างคนต่างก็ต้องตาย  
เหมือนกัน ทั้งคนช่วยชาวบ้าน ทั้งคนถูกช่วย ตายเหมือน ๆ กัน ตายพอ ๆ  
กัน แล้วก็ไปตามกรรมของตนด้วยกันทั้งนั้น คนนั้นเมื่อหมู่ญาติกำลัง  
เพ่งมองอยู่ว่าอย่าตาย ๆ ก็ตายเหมือนกัน ทั้งคนเพ่งมอง ทั้งคนถูกมอง  
ตายเหมือนกัน เป็นอย่างนี้แหละ ดังนั้นถ้าเป็นบัณฑิตแล้ว มีปัญญา  
เข้าใจธรรมดาของสังขารอย่างนี้ เขาก็จะไม่เศร้าโศก ไม่คิดมากกับเรื่อง  
พวกนี้ พวกท่านยังคิดมากไหมเกี่ยวกับเรื่องความตาย ถ้ายังคิดมากอยู่  
ก็ยังไม่เป็นบัณฑิต

บัณฑิตทราบชัดความจริงแล้ว ก็ไม่คิดมาก เพราะที่ไม่รู้จักทาง  
ของผู้มาและผู้ไป อย่างลูกเราที่ ลูกเรามาจากไหน แล้วจะไปไหน..รู้ไหม..  
ก็ไม่รู้ สามีเรามาจากไหน แล้วจะไปไหน..ก็ไม่รู้ **ขนาดตัวเองนี่ มาจาก  
ไหน..ไม่รู้ จะไปไหน..ไม่รู้ อ้าว..ท่านไม่รู้เหรอ รู้อยู่ แสดงว่าท่านรู้สิ  
ไม่รู้เหมือนกัน** อย่างลึ้ม ๔ คำถาม ๔ คำตอบนี้ จะได้ชัดเจนแจ่มแจ้งแก่ใจ

อย่างลูกเราที่ รู้ทางที่มาของเขาใหม่ รู้ทางที่ไปของเขาใหม่ แล้วทำไมต้องไปยึดถืออะไรขนาดนั้น เขาก็มาตามกรรมและยอมเป็นไปตามกรรมของเขา บางคนยึดถือมาก ว่าเราจะต้องรับผิดชอบคนนั้นคนนี้ เราเป็นอาจารย์นะ เราจะต้องสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนดี อย่างโน้นอย่างนี้ โอ้ย..อันนี้มันเกินไป เราไม่อาจจะทำได้อย่างนั้นทั้งหมดหรอก ถ้าเขามาสนใจมาปฏิบัติตาม มันก็เป็นความดีของเขา ถ้าเขาไม่ทำ ก็เป็นเรื่องของเขาไป ส่วนพวกเราโดยทั่วไปนี่นะ โอ้โฮ.. พยายามเหลือเกิน จะช่วยคนโน้นคนนี้ พอได้รู้ธรรมะอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ นะ เอละ..จะชวนเพื่อนคนนี้ เอาเต็มทีเลยนะ แล้วพอชวนได้ ก็คิดว่าเรานี่เก่งเหลือประมาณแล้ว แต่ที่จริง มันถึงเวลาของเขา ถ้าไม่ถึงเวลาของเขา เราจะชวนให้ตายเขาก็ไม่มาหรอก พวกเราโดยทั่วไปมันเข้าใจผิด เราไม่รู้ทางเป็นที่มาและไม่รู้ทางเป็นที่ไปของเขา ถ้าสามารถทำอย่างนั้นได้ พระพุทธเจ้าคงทำไปก่อนแล้ว

บางคนพอรู้ธรรมะก็ไปชวนลูก พอลูกเข้าวัด ก็คิดว่าตัวเองนี่สามารถชวนได้ แต่ที่จริงเป็นความดีของลูกเขา มีพ่อแม่ที่ชวนลูก แล้วลูกไม่เข้าวัด มีเยอะไหม..มีเยอะ มันไม่อยู่ที่การชวนเท่านั้นหรอก อันนี้มันแค่เพียงเศษเสี้ยวเล็ก ๆ เท่านั้นเอง แต่ที่ยิ่งใหญ่ก็คือทางของเขา เขามีทางไปตามกรรมของเขา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ **ไม่รู้ทางของผู้มาและผู้ไป** ก็จะทำให้ความยึดถืออะไรต่าง ๆ เกี่ยวกับญาติพี่น้อง ลูกหลาน มันลดลงได้ เป็นประโยชน์แก่เรานะ ปฏิบัติธรรมก็สะดวก นิเวศน์ต่าง ๆ ก็ลดลงได้ง่าย

ในภาคต่อ ๆ ไปพระพุทธองค์ได้ตรัสให้รู้จักมองดูคนอื่น แล้วย้อนกลับมาทำความเข้าใจตนเอง ไม่ใช่เราคนเดียวนะ ที่ใกล้จะตายหรือว่าจะตาย คนอื่น ๆ ก็เหมือนกันนั่นแหละ เป็นเหมือนกันทุกคนเลย เราจึงสวดกันอยู่เป็นประจำ **สพเพ สตฺตา** เวลาแปลไม่ได้แปลว่าสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงอย่างเดียวกัน ตามรูปศัพท์นี้ **สพเพ** แปลว่าทั้งปวง **สตฺตา** ก็

แปลว่า สัตว์ทั้งหลาย ที่นี้ เพื่อให้ได้ความชัดขึ้น ท่านก็แปลกันว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อให้เราได้มองภาพชัด ในคาถาก็อ่า *ท่านจงดูแม่คนเหล่านี้ ผู้ใดก็จะตายไปตามกรรม และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ตกอยู่ในอำนาจมัจจุราช ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น* เห็นบ้างไหม สัตว์ต่าง ๆ แมลงเอ๋ย ตู๊กแกเอ๋ย จิ้งจกเอ๋ย มดเอ๋ย ในห้องน้ำนี้ ก็ต่างพากันดิ้นรนอยู่ทั้งนั้น **ไม่ใช่เราคนเดียวที่ดิ้นรนอยู่ ดิ้นรนไปเท่าไร มันก็ไม่รอด สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกันอย่างนั้นนั่นแหละ** จงฟังมรดก

อาการใด ๆ ที่สำคัญหมาย อาการนั้น ๆ ย่อมแปรผันเป็นอื่นไป อาการใด ๆ ที่เราสำคัญมั่นหมาย คนนี้จะอยู่นานใช้ไหม อยู่นานจริงไหม ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้ไม่มีโรคใช้ไหม ไม่เหมือนที่หมายเอาไว้หรอก คนนี้จะเป็นที่พึ่งให้เราได้ใช้ไหม จะเป็นที่ต้านทานเวลาเราจะตาย ขอให้คุณแม่เป็นที่พึ่งด้วยนะ จะเหมือนที่หมาย ๆ กันไว้หรือเปล่า ไม่.. มันเป็นอย่างอื่นไป แปรผันเป็นอื่นไปหมด ที่ว่าจะอยู่นาน มันไม่อยู่นาน ที่ว่าจะเป็นที่พึ่งได้ มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ ที่ว่าจะไม่เป็นโรค มันก็เป็นโรค ที่ว่าจะเที่ยงแท้แน่นอน มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน **มันไม่เหมือนที่เราคิดเอาไว้** นี่มันเป็นลักษณะธรรมดา ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้ มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้

สิ่งไหนที่เกิดขึ้นมาแล้ว ทำยที่สุดมันก็แตกทำลายไป ความไม่มีโรค ทั้งหมดทั้งปวงนั้น ก็มีความมีโรคเป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มเป็นสาว ทั้งหมดทั้งปวง ย่อมมีความแก่และความตายเป็นที่สุด ความแข็งแรง ทั้งหมด เป็นไฉน ตอนนี้อย่างเดินได้อยู่ ความแข็งแรงทั้งหมดที่มีอยู่ ก็จะมี ความไม่แข็งแรงเป็นที่สุด ท่านเดินได้อยู่ เป็นไฉน **เดินไปสู่ความเดินไม่ได้** ดีไหม เอ้อ..เดินได้นี้ มีความเดินไม่ได้เป็นที่สุด ใช้การอันนั้นได้ ใช้การอันนี้ได้ เป็นไฉน ทำยที่สุดก็จะใช้การไม่ได้ นี่มองเห็นอย่างนี้กันบ้างไหม มองไม่เห็น ก็ไปหัดมองบ่อย ๆ

การพลัดพรากจากกันและกันเช่นนี้ มีอยู่เป็นประจำ ท่านจงพิจารณาดูความเป็นจริงของสัตว์โลกเถิด บุคคลแม้จะดำรงชีวิตอยู่ถึงหนึ่งร้อยปี หรือเกินไปบ้าง ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ และต้องละทิ้งชีวิตไว้ ในโลกนี้แน่นอน การพลัดพรากจากกันและกันทำนองนี้ การแตกการทำลายของสิ่งต่าง ๆ การดับ การสูญญินไปนี้ มีอยู่เป็นประจำ จงพิจารณาดูความจริงของสัตว์โลก มันมีอยู่เป็นธรรมดา มีอยู่เป็นประจำของมันอย่างนั้นแหละ

ท่านทั้งหลายฟังแล้ว เอาไปพิจารณาดู มีสติระลึกนึกดู มีสติแล้ว ก็เฝ้ามองดู คนไหนที่ฟังธรรมเทศนาของพระอรหันต์เช่นนี้แล้ว เข้าใจก็จะละพวักความยึดถือ ความเศร้าโศก อะไรต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นได้ ความเศร้าโศกเมื่อญาติเสียชีวิต หรือว่าเมื่อจะต้องตายจากกัน ไม่ต้องมานั่งคร่ำครวญว่าอย่าตาย ๆ อย่างนั้นมันไร้แก่นสารเกินไป

ถ้าเราไปเยี่ยมคนป่วย เราก็คงต้องว่า ใกล้ตายแล้วนะ ไม่ใช่เวลาไปเยี่ยมคนป่วยก็จับมือบีบ ไม่เป็นไรหรอก ยังอยู่อีกนาน... เดี่ยวหายแล้วจะพาไปเที่ยวประเทศไหนประเทศนี้ มีแต่หลงลืมกันไป มันไร้แก่นสารไร้สาระ พูดอย่างนั้นก็หลอกกันไปวัน ๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย เคยทำแบบนั้นกันไหม ส่วนใหญ่พากันทำอย่างนั้น เพราะไม่รู้จักเจริญมรณสติไปจับมือก็..เออ..ไม่เป็นไร ๆ สบายใจได้ไม่เป็นไรหรอก สบาย..เดี๋ยวก็หายไม่เป็นไรได้ยังไง นอนโรงพยาบาล เห็น ๆ กันอยู่ว่าหลอกกันชัด ๆ อย่างนั้นแหละวนเวียนไปเรื่อย แทนที่จะบอกความจริงกัน จะได้ตั้งท่าทำความดี ยอมรับความจริงได้บ้าง ท่านทั้งหลายเจริญมรณสติไว้ดี ๆ จะได้พูดให้ถูกต้อง คาถาเหล่านี้มาจากสัลลสูตร ขุททกนิกาย สุตตนิบาต

ต่อไป อีกสูตรหนึ่ง ชื่อชราสูตร จากขุททกนิกาย สุตตนิบาต เหมือนกัน ตั้งแต่บาลีข้อ ๘๑๑ บอกว่า

ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายในหนึ่งร้อยปี  
 แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น  
 ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้

ชนทั้งหลายย่อมเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือว่า เป็นของเรา  
 เพราะความยึดถือที่เที่ยงแท้ ไม่มีอยู่  
 ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง  
 กุลบุตรเห็นดังนี้แล้ว ไม่พึงอยู่ครองเรือน

บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธ์ใดว่า นี้ของเรา  
 เบญจขันธ์นั้น บุรุษนั้นย่อมละไป เพราะความตาย  
 บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว  
 ไม่พิน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา

ที่เราเศร้าโศกกันเพราะอะไร เพราะไปยึดถือว่า เป็นของเรา แม่  
 ของเรา พ่อของเรา ลูกของเรา จนกระทั่งหมาของเรา ไก่ของเรา บ้านของ  
 เรา นี้.. มันเศร้าโศกกันเพราะเหตุนี้ **คนย่อมสำคัญขันธ์ ๕ ว่านี้ของเรา**  
**แต่ขันธ์ ๕ อันนี้ก็ถูกละไปเพราะความตาย** หนึ่ง ๆ อยู่นี้ นี้ของเราใหม่  
 ถึงจะยึดถือเอาไว้แบบนี้ แต่สักหน่อย อันนี้ก็หายไป เพราะอะไร..  
 ความตายมาพรากไป ทำให้มันหมดไป เขาก็เศร้าโศกเพราะความยึดถือ  
 นั้นแหละ ตัวความยึดถือนี้ มันทำให้มีปัญหา **บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ**  
**รู้ชัดโทษนี้แล้ว ไม่พิน้อมไปเพื่อความยึดถือว่า เป็นของเรา** อย่าไปยึดถือ  
 อย่างนั้น ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมาก ๆ เวลาที่มีสติสัมปชัญญะ มีความ  
 รู้ตัว จะไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา **แต่เวลาหลง ความยึดถือจะเกิดขึ้นมา**

มีอุปมา บุรุษผู้ตื่นขึ้น ไม่เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับด้วยความฝันฉันใด  
 ใคร ๆ ก็ไม่เห็นชนผู้เป็นที่รักซึ่งตายจากไปแล้วฉันนั้น ตื่นขึ้นมาแล้วเป็นใจ  
 ความฝันก็หายไป เหมือนกับคนที่ตายจากกันไปก็ประมาณนั้นแหละ



สิ่งที่เราพูดถึงนี้ ก็เป็นเพียงชื่อ เจ้าความตาย เจ้ามรณะทำให้ขันธ ๕ นั้นหมดไปแล้ว แต่ที่เราพูดถึงนี้ พูดถึงแต่ชื่อของเขา ชื่อของชนเหล่าใดที่กล่าวกันอยู่ที่นี่ ชนเหล่านั้นยังเห็นกันอยู่บ้าง ยังได้ยินกันอยู่บ้าง สัตว์เกิดจากไปแล้ว เหลือไว้แต่ชื่อเท่านั้น เพื่อกล่าวชานกัน มีแต่ชื่อนะ มีแต่เรื่องราวชีวิตประวัติ คนนั้นตายคนนี้ตาย แท้ที่จริง ขันธทั้ง ๕ ของเขาเหล่านั้นไปแล้ว ถูกความตายทำให้มันหมดไปแล้ว ทำให้มันขาดออกจากกัน ไม่สืบทอดแล้ว พวกเราต่าง ๆ อยู่ที่นี่เหมือนกัน ลักหน้อยมรณะนี้แหละจะเป็นตัวการทำให้สิ่งต่าง ๆ หายไป ได้ขันธใหม่ หรือได้ชีวิตใหม่ขึ้นมา ที่นี้ยังมีกิเลสนี้ ก็ไปยึดอันใหม่ต่อไปอีก วนเวียนไปเรื่อยได้ตายบ่อย ๆ วน ๆ เวียน ๆ ไปเรื่อย

ในชาสูตรนี้ กล่าวถึงพระอรหันต์ท่านไม่ยึดถือในสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องมาเวียนตายเวียนเกิดอีก มุนี้ไม่อำคัญในสิ่งทั้งปวง ไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำสิ่งไหนให้ไม่เป็นที่รัก อย่างนี้ลักษณะของผู้ที่มีปัญญา ท่านไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก พวกเราเข้าไปทำอย่างไรบ้าง ทำบางอย่างให้เป็นที่รัก ทำบางอย่างให้เป็นที่ไม่รัก **สิ่งนั้นมันก็อยู่ของมันดี ๆ นั้นแหละ ขันธทั้ง ๕ นี้ มันก็อยู่ของมัน มันเกิดจากเหตุปัจจัย บางส่วนรัก บางส่วนไม่รัก อันนี้ไปทำขึ้นมา** ทำสุขเวทนาให้มันน่ารัก ทำทุกข์เวทนาให้มันไม่น่ารัก ทั้ง ๆ ที่สุขเวทนา มันก็อยู่ของมันดี ๆ ทุกขเวทนามันก็อยู่ของมันอย่างนั้นแหละ มันก็เกิดแล้วก็ดับ เกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัสเป็นครั้ง ๆ ไป

รูปนาม ขันธ ๕ ประชุมรวมกันก็สมมติว่าเป็นตัวเราขึ้นมา เราไปทำให้มันเป็นที่รักและให้เป็นที่ไม่รัก ก็เลยมีปัญหา เกิดความยึดถือ เมื่อมรณะมาพรากมันไปจากเรา ก็เกิดความเศร้าโศกขึ้น ท่านมุนี้ผู้ที่ฝึกฝนให้มีสติปัญญา ท่านไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่รัก และไม่ทำสิ่งไหนให้เป็นที่ไม่รัก ท่านไม่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เหมือนกับหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว

อย่างนั้นแหละ ท่านไหนที่ยังมีสิ่งที่รักและมีสิ่งที่ไม่รัก มีสิ่งที่ยินดี เพลิดเพลินอยู่เยาะ ก็ต้องฝึกให้มีปัญญา เพื่อละความรักในอุปาทาน ชั้นที่ ๕ ละความเข้าใจผิดและละความยึดถือในชั้นที่ ๕ **ไม่ใช่ละชั้นที่ ๔ นะ ละความรักในมัน ท่านเรียกว่าละฉันทราคะ** ความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจ หรือนันทิราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน ละ ความเพลิดเพลินในชั้นที่ ๕ ไม่ใช่ละชั้นที่ ๕ ต้องฟังดี ๆ บางคนไปละรูป ละเวทนา ละสัญญา ละสังขาร ละวิญญาณ แต่จริง ๆ ไม่ใช่ ต้องละ ทุกขสมุทัย ละตัณหา ละฉันทะราคะในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

พระพุทธเจ้าสอนให้ละอะไร ต้องบอกให้ถูกตัวนะ บางคนว่า.. ต้อง ละรูป ละเวทนาอันนี้ก็ไกลเลยนะ แต่ที่จริง พระองค์ทรงสอนให้ละ ฉันทราคะ ความกำหนด กำหนดคือการจับยึดเอาไว้อย่างมั่นคงด้วยอำนาจ ความพอใจ ท่านพอใจร่างกาย พอใจในชีวิตอย่างนี้ไหม ถ้าพอใจก็จับ ไข้อย่างมั่นคง ให้ละความพอใจอันนี้แหละ ละการจับการยึดเอาไว้ บาง คนทำอะไรแล้วคิดว่าดี แล้วก็จับ จับสิ่งที่พอใจเอาไว้ พอสภาวะอื่นที่ไม่ น่าพอใจ ก็หาวิธีละมันออกไป ทำเหตุปัจจัยให้เข้าสู่สภาวะที่น่าพอใจ อีกครั้งหนึ่ง พอสิ่งที่ไม่น่าพอใจมา ก็หาวิธี ละ ทำให้เข้าสู่สภาวะที่น่า พอใจอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็จับเอาไว้ **ให้ละเจ้าตัวที่ทำให้เราหัวหมุนนี้แหละ** เจ้าตัวนี้เรียกฉันทราคะ หรือนันทิราคะก็ได้ ละความกำหนดด้วยอำนาจ ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน จะเอานั่นจะเอานี้ เพลินอยู่กับทุกข്മันท์ก็ไม่ อาจจะพ้นจากทุกข์ ท่านก็เลยให้ละ ไม่ใช่ละชั้นที่ ๕ แต่ละความยินดี พอใจในชั้นที่ ๕ ละความเพลิดเพลินในชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๕ นั้นเป็นสิ่งที่ ควรกำหนดรู้ เราปฏิบัติธรรมนี้ ต้องมาดูว่า มีความติดข้องเพลิดเพลิน บ้างหรือเปล่า ต้องละความเพลิดเพลินนะ

ตอนต้น ๆ ได้อ่านคาถาอื่น ๆ ในธรรมบทให้ฟังหลายคาถาด้วยกัน เป็นคาถาที่เกี่ยวกับความตาย ฟังแล้วก็ง่าย ๆ ท่านคงจะเข้าใจ ส่วนจะ

ซาบซึ่งไปถึงใจหรือเปล่านี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง เรื่องเกี่ยวกับความตายนี้ ฟังไม่ยาก ทุกคนฟังแล้วก็พอเข้าใจ แต่น้อยคนจะนึกถึง พวกท่านได้นึกถึงบ้างไหมนี่ น้อยครั้งจะนึกถึงนะ ฟังดูมันไม่ยาก แต่มันนึกยาก มันไม่ค่อยนึก ในอุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๑๔๘ ว่า

ร่างกายนี้แก่ห่อมแล้ว เป็นรังของโรค  
มีแต่จะทรุดโทรมลงไป  
ร่างกายที่เฝ้าเปื่อยนี้ ก็จะแตกดับไป  
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

คนแก่ห่อมแล้ว เป็นรังของโรคที่เดียวนะ เวลาแก่โรคเกิดเยอะมาก ความจริง ร่างกายนี้ก็เป็นรังของโรคมาตั้งแต่หนุ่มๆ สาวๆ แล้วแหละ เพียงแต่ว่ามันยังไม่ชัดแจ้ง ยังไม่ชัดเจน ถ้าแก่แล้วนี่โรคเยอะ คนไหนอยากรู้ว่าแก่แล้ว โรคเยอะยังไง ต้องลองแก่ดูนะ จะรู้สึกเลย ท่านแก่กันบ้างหรือยัง ถ้าคนสมัยโน้น.. สมัยคนอายุ ๖๐,๐๐๐ ปี มีโรค ๖ โรคนะ พวกเรามีเยอะกว่านั้นมากนะ สมัยอารกาศสตานี เขามีโรค ๖ อย่าง โรคอะไรบ้าง โรคหนาว โรคร้อน โรคหิว โรคกระหาย โรคปวดอุจจาระ โรคปวดปัสสาวะ มี ๖ โรคเท่านั้นเอง ลู่วางเราไม่ได้นะ พวกเรามีเยอะกว่านั้นมากนะ เดียวนี้คนอายุน้อย โรคก็เยอะ โรคตา โรคหู โรคลำไส้ โรคมะเร็ง โรคกระดูก โรคไขข้อ โรคเยอะไปหมด อย่างนี้ท่านเรียกว่า เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป และแล้วทำที่สุดก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ข้อ ๒๕๐

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก  
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด  
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลพหลู่กัน

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนคร โครงคือกระดูก ใครพิจารณาแล้ว เห็นกระดูกบ้าง กระดูกมันต่อกันไปเป็นรูปร่าง ตั้งแต่กะโหลกศีรษะนี่ก็เป็นกระดูกเหมือนกัน กะโหลกศีรษะมันตั้งอยู่บนกระดูกคอ กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกไหล่ กระดูกไหล่ตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง ไล่ไปเรื่อย ๆ จนถึงกระดูกฝ่าเท้า ไล่มองดูนะ มีสติแล้วก็มองดู บางทีก็มองเห็นชัดเลย การมองว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้นนี้ ถ้าเรามีสติแล้วค่อย ๆ หัดมองนี้ จะมีบางชิ้นส่วนหรือบางอวัยวะปรากฏชัดแก่จิต ไม่จำเป็นว่าจะต้องมองครบ ๓๒ หรือหก บางอันปรากฏชัด บางอันไม่ปรากฏชัด มองดูให้รู้ ความยึดถือผิดที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา ก็จะลดลงได้บ้าง พอความยึดถือลดลง การทำสมาธิมันง่าย ครูบาอาจารย์โดยทั่วไปท่านจึงสอนให้ดูกายกัน เพื่อฝึกสติและฝึกสมาธิ ส่วนตอนปัญญานี้จะพิจารณาอะไรก็ได้ ความจริง ฝึกกับอันไหนก็ได้ แต่กายนี้มันเป็นฐานหลัก ฐานใหญ่ ถ้าละความยึดถือกายได้บ้าง ไม่ต้องถึงกับละได้ทั้งหมด ก็จะรู้สึกปลอดโปร่งขึ้นเยอะ วัตถุภายนอกทั่วไปทั้งหมดนี้ มันก็เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้นเลย อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย รถยนต์ เกี่ยวข้องกับกายทั้งนั้น ถ้าเข้าใจความจริงของกาย แม้ไม่ทั้งหมด ความยึดติดแบบหยาบ ๆ ก็จะลดลง ความเหนียวมันก็น้อยลงไปด้วย

มีร่างกายมาแล้ว ก็เป็นที่เกิดของความแก่ความตาย อันนี้ก็ธรรมดา นอกจากนั้นยังมีกิเลสด้วย ไม่ธรรมดาด้วย จะว่าธรรมดาก็ได้ ธรรมดาของพวกมีกิเลสเยอะ โดยเฉพาะพวกปุถุชนทั้งหลาย เป็นที่สติดแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลู่กัน แท้ที่จริง กายก็เป็นกาย เป็นธาตุ ๔ ประชุมรวมกัน มีแต่สิ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มีอะไรนะ ไร้ที่ไม่มีอะไรนี้แหละที่ไม่สวยไม่งาม ท้ายที่สุดก็ถูกภรรณะทำให้มันหายไป แต่ก็ยังเป็นที่ตั้งของมานะ ความถือตัว และความลบลู่กัน เธอไม่ได้เรื่อง ฉันได้เรื่อง เบียดเบียนกัน ดูหมิ่นกัน ยกตนและข่มคนอื่น

อย่างนี้เยอะเยอะไปหมดเลย ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรนะ แต่มันก็เป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว โดยอาศัยรูปร่างกายนี้แหละ บางทีก็หนักไปจนกระทั่งถึงวัตถุสิ่งของภายนอก เอามาเป็นที่ตั้งแห่งความถือตัว แล้วก็ลบหลู่กันไปมาอย่างนี้

ต่อไปอีกคาถาหนึ่ง ข้อ ๑๓๕  
คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันทัด  
ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันทัน

อายุของพวกเรา ก็ถูกไล่ต้อนไปเรื่อย ๆ เหมือนกับคนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ความแก่และความตายก็ไล่ต้อนพวกเราไป จนถึงจุดของมันเหมือนกัน ไล่ต้อนไปเรื่อย ๆ ตอนนั้นก็ไล่ต้อนมาจนกระทั่งถึง.. เห็น ๆ กันอยู่นี้แหละ ไม่อาจจะพ้น ไม่อาจจะหนีไปได้

และคาถาในข้อ ๑๒๘  
บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย  
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย  
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย  
เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนแล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำได้

วันนี้ ได้อ่านคาถาที่เกี่ยวกับความตาย จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ให้ฟัง ฟังแล้วก็ใช้เป็นเครื่องระลึกรู้ถึงได้ โดยคร่าว ๆ ก็คือ **ทุกสิ่งที่เคยมีทั้งหมดทั้งมวล หายที่สุด จุดจบของมัน ก็ไม่มี มันจะหายไป จะถูกทำลายไป** อะไรที่ตั้งอยู่ที่ เคยมีเป็นขึ้นเป็นอัน ลักหน้อยก็จะแตกทำลายไป เหมือนกับอุปมาที่ว่า ภาชนะดินที่ช่างทำขึ้นทุกอัน ทุก ๆ ภาชนะที่ทำขึ้นนั้นแหละ หายที่สุดก็จะแตกไป การแตกไป การพลัดพรากนี้ ถือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาที่มี

อยู่จริง เราทั้งหลายคงทราบข้อนี้ เพียงแต่ว่าไม่ค่อยได้นึกถึง ไม่ค่อยได้ระลึกถึง ฉะนั้น มีโอกาสมาเข้าคอร์สนี้ก็ฝึกให้มีสติรู้สึกตัว แล้วก็ลองนึกถึงดู จะได้เอาไปนึกที่บ้านได้

ที่บ้านมีที่ให้ระลึกเยอะ มีแก้วตั้งเยอะตั้งแยะ แก้วนี้ต้องแตกเป็นธรรมดา บางคนดูแก้ว ก็เจอแต่รูปโศราเอมอนอยู่นั่นแหละ อันนั้นสวย อันนี้สวย คนนั้นให้มา คนนี้ให้มา อันนี้เป็นของชำร่วย อันนี้ตั้งแต่เด็ก มีคุณค่าต่อจิตใจมาก มีแต่เรื่องราวอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้นกันใหม่ อย่างนั้นมันหลงลืม จึงต้องมีสติ มามองดู **อ้อ..อันนี้ต้องแตกเป็นธรรมดา คนที่ให้มาต้องตายเป็นธรรมดา** ใ้เราผู้รับมาก็ต้องตายเป็นธรรมดา เจริญมรณสติเป็นอย่างนี้ ยากไหม วิธีมันก็ไม่ยากหรอก แต่มันยากที่มีสติใหม่ ระลึกถึงได้ใหม่ บางคนมาบอกว่า จะเจริญไหวหรือนี่ เจริญทุกกลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้าหัดมันก็ได้ ต้องหัดต้องฝึกเอา

วันนี้พูดคาถาเกี่ยวกับมรณสติให้ท่านฟัง ก็คงพอท่านนี้ะครับ  
อนุโมทนาทุกท่าน





# สิ่งที่มีความแตก เป็นธรรมดาแตกแล้ว

บรรยายวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชิ้นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเข้าไปเดินจาริกมา เป็นยังไงกันบ้าง ไกลตายเข้าไปทุกทีแล้ว คอรัสนี่เน้นมรณสติ ถ้าเป็นธรรมดาก็ต้องบอกว่า **มันไม่เที่ยง มันผ่านไป** แล้ว พูดถึงเรื่องเมื่อเข้าที่มันผ่านไปแล้ว เป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์ อันหนึ่ง ที่เกิดเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุมันก็ดับไป ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี สุขหรือทุกข์มันก็ไม่เที่ยง มันดับไปแล้ว แต่คอรัสนี่เกี่ยวกับมรณะ ก็พูดว่า **ใกล้ตายเข้าไปอีกหน่อยหนึ่งแล้ว**

การเดินทำนองนี้ในสมัยพุทธกาลท่านเรียกว่าเดินจาริก ยุคปัจจุบันเรียกว่าเดินชูดงค์ ความจริง ชูดงค์เดินในหลักธรรมนี้ไม่มี ชูดงค์มี ๑๓ ข้อ การเดินทางไกลเรียกว่าเดินจาริก เอาไว้สำหรับเดินฝึกให้มีสติ อย่างพระภิกษุนี้เป็นนักบวช เรียกว่าขาเดินเลย บวชมาเดินนั้นแหละ เดินจาริก จะหยุดอยู่กับที่ ไม่จาริกเฉพาะช่วงจำพรรษาเท่านั้นแหละ พอออกพรรษา ซี่พจรลงเท้า ต้องจาริกไปเรื่อย อย่างนี้เป็นธรรมชาติของนักบวช เราทั้งหลายก็เอาวิธีนี้มาใช้บ้างก็ได้

บางคนมาฝึกปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิก็แล้ว เดินจงกรมก็แล้ว ยังมีนอยู่ ไม่ค่อยรู้เรื่อง ตื่นเช้า ๆ ก็มาเดิน เดินไปไหนไกล ๆ เลย **อย่าลืมใส่สติ ทำความรู้สึกตัวลงไปเท่าที่เราจะทำได้** สามารถฝึกสติได้ดีเหมือนกัน เพราะเวลาเราเดินทางไกลนี้ จะเจออะไรใหม่ ๆ แปลกหูแปลกตา



พอเจออะไรใหม่ ๆ จิตก็จะถูกกระตุ้น ทำให้สนใจ ช่วยให้เห็นได้ง่าย และหลงได้ง่ายอีกเหมือนกัน ที่นี้ ในเมื่อมันง่ายอย่างนี้ ก็เอาเป็นเครื่องฝึกสติได้ดี ถ้ามันหลงไปสนใจสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็รู้ทัน เออ..นี่ใจมันไปแล้วนี่ ไปสนใจกับเรื่องนี้แล้ว ไปสนใจเรื่องนั้นแล้ว ให้ทำความรู้ตัวขึ้นมา ถ้าเป็นอะไร ๆ ที่เคยชิน เวลาหลงไปแล้วมันรู้ยาก ถ้าอะไรที่มันเป็นของใหม่ ๆ ถ้ามันหลงไปสนใจ รู้ได้ง่ายกว่า เช่น หลงไปตามดอกไม้ ฝีเสื้อบิน บางคนตื่นเช้า ๆ โอ.. เสียงนกร้อง ทำไมมันเพราะอย่างนี้ จริง ๆ นกมันร้องหาคุณนะ มันคร่ำครวญหาคุณ เป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งของมัน ไม่เกี่ยวกับเพราะหรือไม่เพราะ แต่เรานี้หลงไปแล้ว เวลาหลงไป ก็ให้ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา โอ้.. มันไปแล้ว กลับมาอยู่กับการเดินนี่

ให้รู้สึกตัวในการเดินไป แล้วสังเกต อ้อ.. เตียวใจมันไปทางโน้น เตียวใจมันไปทางนี้ รู้แล้วกลับมาอยู่กับการเดิน ทำซ้ำไปซ้ำมาอยู่อย่างนี้ อย่างนี้แหละ การเดินจาริกทำให้รู้จักการมีสติได้ ตอนมีสติ คือรู้สึกตัวว่าเดินอยู่ เมื่อไหร่มันวูบไป ตัวหายไป หลงอยู่ตรงนั้นตรงนั้น ไปเพลินกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เรียกว่าหลง ขาดสติไป บางทีเจอดอกไม้สวย ๆ มันสวยหรือไม่สวยไม่รู้ เราไปว่ามัน ดอกไม้มันก็ไม่ได้ว่ามันสวยหรืออก แต่มันแปลกดี ไม่เคยเห็น น่าสนใจมาก หายตัววูบไปเลย ได้กลิ้งมาถ่ายคงจะดีนะ มันก็คิดไปเรื่อย อันนี้เรียกว่าหลงไปแล้ว

ท่านไหนที่ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิแล้ว ไม่ค่อยมีสติ ก็อย่าลืมเอาเทคนิคอันนี้ไปใช้บ้าง ตื่นเช้า ๆ นี่ เดินรอบบ้านก็ดี หรือเดินไปโน่นไปนี่ เดินฝึกสติไป อย่างนี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน เรียกว่าเดินจาริก เดินจาริกนี้ ท่านนิยมเดินไปในป่าเขา เพราะป่าเขานี้มันเป็นธรรมชาติ จะช่วยให้จิตเป็นธรรมชาติได้ง่าย เวลาเดินเข้าไปในธรรมชาติ ถ้าไม่ใช่เป็นคนมีกิเลสมากนัก ไม่ใช่คิดว่าจะไปตัดต้นไม้หรือไปล่าสัตว์อะไร แค่นี้ไปพักผ่อนธรรมชาติ จิตก็จะสงบโดยธรรมชาติของมัน เดินไปในเมืองก็พอได้

แต่มันไม่ธรรมดาดี โอกาสที่จิตจะสงบมันค่อนข้างยาก แต่ก็เป็นไปได้ เหมือนกัน

เรามาแบบธรรมชาตินี้จะดีที่สุด เดินไปแล้ว ช่วยให้จิตสงบได้ง่าย สิ่งแวดล้อมมันช่วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเข้าไปในป่าเขาเนี่ย มันจะมีอันตรายในแบบธรรมชาติ มีก้อนหินบ้าง มีใบไม้รกบ้าง มีสิ่งน่ากลัว บ้าง ตะขานบ้าง หนามบ้าง ต่อไม้บ้าง ทำให้เรามีสติ ระมัดระวัง **ตั้งใจเดินอย่างระมัดระวัง อันนี้ก็ได้สติ** ยิ่งตอนเย็น ๆ ลักหน้อย มีด ๆ โพล์พล้อ ๆ ก็จะมีลมกลัวผี ปกติผีมันกลัวเรานะ แต่เราหนีปอดแตกไม่เข้าเรื่อง ก็ไปกลัวผี บางคนนี่ไปนอนใกล้ ๆ หลุมศพ ความกลัวผีมันโผล่ขึ้นมา แต่จริง ๆ ผีมันไม่ยอมขึ้นมาเพราะมันกลัวเรานะ สมมติผีมันอยู่แถวนั้น ถ้าไม่มีเรา มันจะออกมานะ แต่ตอนนี้เราไปนอน มันไม่กล้าออกมาเพราะมันกลัวเราเหมือนกัน มันวนเวียนอย่างนี้ ตกกลางเรากลัวผีหรือผีกลัวเรา มันพอ ๆ กันทั้งผีทั้งคน แต่รู้สึกว่าคุณจะปอดแตกกว่าผี ผีเลยถือไฟเหนือกว่า บางทีเทวดายังกลัวคนเลย เพราะมนุษย์นี่เป็นคนถืออำนาจกฎแห่งกรรมเอาไว้ สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เยอะ ถ้าคนไปตัดต้นไม้ทิ้ง วิมานเทวดาอาจจะพัง เห็นคนมานี่กลัวเลยนะ เทวดาอยู่บนต้นไม้ไม่เห็นคนมานี่ บางทีสะดุ้งเลย โอ้เจ้าคนนี่มันจะมาตัดต้นไม้เราหรือเปล่า

ต่อไป มาเข้าเรื่องต่อ คอร์สนี้มรณสติจากพระไตรปิฎก จะอ่านตัวอย่างการเจริญมรณสติอีกเรื่องหนึ่งให้ฟัง เป็นเรื่องที่อยู่ในอรรถกถาธรรมบท เป็นนิทานประกอบคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เมื่อก่อนนี่ยกมาแล้วเรื่องหนึ่ง บรรลุพระโสดาบันไปแล้วท่านหนึ่ง สำหรับท่านนี้ก็บรรลุพระโสดาบันเหมือนกัน บางคนอาจจะสงสัยว่า เอ.. แค่มรณสติจะบรรลุพระโสดาบันได้อย่างไร ไม่ลองดูก็ไม่รู้แหละ ถ้าเราเป็นคนมีสติดี **เจริญมรณสติจะได้มรณสัญญา ซึ่งมรณสัญญานี้จะส่งผลสืบทอดไปเป็น**

**อนิจจสัญญา “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา”** อันนี้เป็นความรู้ของพระโสดาบัน ฉะนั้น เวลาเจริญมรณสตินี้ จะใกล้เคียงกับความรู้ของพระโสดาบันเลย ถ้ามีสติดีแล้วเจริญมรณสติ สมาธิดี ความรู้มันก็เสริมกันได้ฟังธรรมอีกนิดหน่อย บรรลุได้ง่าย เพราะว่ามันเป็นทางเดียวกัน เป็นความรู้ที่เป็นทางไปอันเดียวกันเลย อย่างนี้นะครับ เรื่องกุกุมพีนี่หนึ่งในคาถาธรรมบท

พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภกุกุมพีนี่คนใดคนหนึ่ง ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า “ปิยโต ชายตี” เป็นต้น ความพิสดารว่า

กุกุมพีนั่น ครั้นบุตรของตนทำกาละแล้ว อันความโศกถึงบุตรครอบงำ ไปสู่ป่าช้าร้องไห้อยู่ ไม่อาจที่จะหักห้ามความโศกถึงบุตรได้ พระศาสดาทรงพิจารณาอุสัถว์โลกในเวลาใกล้รุ่ง ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งโสดาปัตติมรรคของกุกุมพีนั่น กลับจากบิณฑบาตแล้วได้ทรงพากิจบุปัจฉาสมณะรูปหนึ่ง เสด็จไปยังประตูเรือนของกุกุมพีนั่น กุกุมพีนั่นได้ฟังความที่พระศาสดาเสด็จมา คิดว่า พระศาสดาทรงประสงค์เพื่อจะทำปฏิสันถารกับเรา จึงทูลเชิญพระศาสดาให้เสด็จไปสู่เรือน ปูอาสนะไว้ท่ามกลางเรือน เมื่อพระศาสดาประทับนั่งแล้ว ก็มาถวายบังคมแล้วก็นั่งส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสถามกุกุมพีนั่นว่า “อุบาสก ท่านเป็นทุกข์เพราะเหตุอะไรหนอ” เมื่อกุกุมพีนั่นกราบทูล ทุกข์เพราะพรากจากบุตรแล้ว จึงตรัสว่า “อย่าคิดเลยอุบาสก ชื่อว่าความตายนี้มีไฉมอยู่ในที่เดียว และมีไฉมมีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพยังมีอยู่เพียงใด ความตายย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่งชื่อว่าย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น ท่านจงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ดังนี้แล้ว ไม่ทำความเศร้าโศก

เจริญมรณสตติอย่างเดียว” อันกุฎุมพินุลอ้อนวอนว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บัณฑิตพวกไหนได้ทำแล้วอย่างนั้นและได้ทำในกาลใด ขอพระองค์จงตรัสบอกแก่ข้าพระองค์” เมื่อจะทรงประกาศเนื้อความนั้นจึงทรงนำอดีตนิทานมา อรุณชาติกนิปัญหาภิวัตน์มีเนื้อความว่า

“บุตรของเราเมื่อสรีระใช้ไม่ได้ ละสรีระของตนไป ดุจงูลอกคราบเก่า ฉะนั้น เมื่อบุตรของเราตายจากไปแล้ว เขาถูกเผาอยู่ย่อมไม่รู้บริเวณหาการของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงบุตรนั้น เขามีคติเช่นใดก็ไปสู่คติเช่นนั้นเอง” ดังนี้แล้ว จิตรัสต่อไปอีกว่า “บัณฑิตในกาลก่อน เมื่อลูกรักทำกาละแล้วอย่างนั้น ไม่ประพุดตัวอย่างท่าน ผู้ทอดทิ้งการงานแล้วอดอาหารเที่ยวร้องให้อยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ทำความเศร้าโศกด้วยอำนาจมรณสติภาวนา รับประทานอาหารแล้วตั้งใจทำการงาน เพราะฉะนั้น ท่านอย่าคิดว่า ลูกรักของเราทำกาละแล้ว แท้จริง ความโศกก็ดี ภัยก็ดี เมื่อจะเกิดย่อมอาศัยของที่รักนั่นเองเกิด” ดังนี้แล้ว จิตรัสพระคาถาดังนี้ว่า

ปิยโต ชายตี โสโก                      ปิยโต ชายตี ภัย  
ปิยโต วิมุตตสส                      นตถิ โสโก กุโต ภัย

ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก  
ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก  
ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้ปลดเปลื้องได้จากของที่รัก  
ภัยจักมีแต่ที่ไหนเล่า

ในการจบคำเทศนา กุฎุมพินันตั้งอยู่แล้วในโสดาปัตติผล เทศนา นั้นได้มีประโยชน์แก่ชนผู้ประชุมกันแล้ว ดังนี้แล

เรื่องกุฎุมพินันใดคนหนึ่ง จบ

ฟังคาถาเดี่ยวได้บรรลุโสดาบันแล้ว ท่านทั้งหลายอยากเป็นอย่างนี้บ้างไหม ต้องปรากฏในชายพระญาณก่อน กว่าจะปรากฏนี้มันหลายแบบอยู่ แต่พอปรากฏแล้วมันแบบเดียว **ผู้ที่ปรากฏในชายพระญาณก็แสดงว่าเขาได้เจริญภาวนา ได้ฝึกสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งมีอินทรีย์** เหมาะแก่การที่จะได้รับฟังธรรมเทศนา นี่เป็นเรื่องของกฎุมพีคนหนึ่ง เป็นคนมีบุญเยอะ มีอินทรีย์คือศรัทธาเป็นต้น เวลาสูญเสียบุตรคนหนึ่งไป ก็นั่งร้องไห้ เป็นเรื่องธรรมดาคน คนยังมีความรักอยู่ ยังมีความยึดถืออยู่ก็ร้องไห้

ที่นี้ พระศาสดาทรงพิจารณาดูสัตว์โลกในเวลาใกล้รุ่ง เห็นอุปนิสัยแห่งโสดาปัตติมรรคของเขา คือเห็นว่า เขาได้บำเพ็ญบารมีมา ฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญปัญญา เจริญอินทรีย์ต่าง ๆ มาพอสมควรแล้ว ถ้าได้ฟังธรรมเทศนา และได้ปฏิบัติต่ออีกนิดหน่อยก็จะได้บรรลุโสดาบัน เรียกว่ามีอุปนิสัยแห่งโสดาปัตติมรรค นี่ก็เป็นความพิเศษของคนที่เกิดในยุคสมัยของพระพุทธเจ้า ถ้าใครมีอุปนิสัยก็จะปรากฏในชายพระญาณ พวกเรายุคนี้ถึงจะมีอุปนิสัยอยู่บ้าง แต่บางที่ไม่มาทำต่อ มันก็ไม่ได้ผลนะ บางคนอุปนิสัยก็พอใช้ได้อยู่ แต่ไปคบเพื่อนแล้ว ไม่ได้ทำต่อ มันก็ไม่บรรลุเหมือนกัน หรือทำแล้ว แต่ไม่ถูกกับอุปนิสัยที่ตัวเองทำไว้ ก็ไม่ได้บรรลุ พุงถ่าย ๆ คือมันไม่คลิก

ยุคของพวกเราเนี่ย เลยต้องเหวี่ยงแหกัน ทำตามเหมาะสมไปนะ ไม่มีใครที่จะสามารถรู้ชัดลงไปว่า อะไรเหมาะกับอะไร เราผ่านยุคสมัยมาแล้วก็ต้องทำเท่าที่ได้ ในเมื่อแสงสว่างยังมีอยู่ก็ต้องทำกันตามสมควรไป ถ้าเราไม่เพียร ทั้ง ๆ ที่แก่นของธรรมหรือแสงสว่างยังมีอยู่ นี่ก็ ต้องโทษความเพียรแล้ว ต้องตระกล่าวปากไปอีกนานเลย

พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของเขาแล้วก็เสด็จมา เขาทราบว่ พระศาสดาเสด็จมา ก็ปฐาสนะแล้วนิมนต์ แสดงว่าได้รู้จักกันมานานแล้ว

คล้าย ๆ กับเป็นคนคุ้นเคยทำนองนั้น พระศาสดาเสด็จมาก็ตรัสถามว่า ท่านเป็นทุกข์เพราะอะไร เขาก็บอกว่า เป็นทุกข์เพราะพลัดพรากจากบุตร บุตรตาย พระศาสดาก็เลยตรัสเกี่ยวกับมรณสติ ให้มีสติระลึกถึงความตาย พระองค์ตรัสว่า

ชื่อว่าความตายนี้ มิใช่มีอยู่ที่เดียว และมีชี้มีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพยังมีอยู่เพียงใด ความตายก็ย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่งซึ่งชื่อว่าเที่ยงย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น ท่านพึงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ไม่พึงเศร้าโศก

นี่ก็แสดงว่า เขาต้องเป็นคนที่มีธรรมะมาก พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาระดับปรมาตม์เลย “ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว” ไม่มีเรื่องสัตว์บุคคลตัวตนอะไรเลย ธรรมชาติที่มีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ที่นี่ เป็นธรรมชาติที่มีความตายเป็นธรรมดา ยังไม่ตาย ธรรมชาติที่มีความแตกเป็นธรรมดายังไม่แตกออกจากกัน **ยังไม่แตก รวม ๆ กันอยู่ แต่จะแตกเป็นธรรมดา** แม้เราจะยังไม่พลัดพราก ยังไม่ตาย ก็สามารถที่จะเจริญมรณสติ นึกถึงธรรมดาข้อนี้ได้เลย

ธรรมชาติที่มีความแตกเป็นธรรมดานั่งงอดอกอยู่นั้น ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเลย เห็นเป็นของที่จะต้องแตก ต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าปฏิบัติอยู่ทำนองนี้ มองที่ไร้ก็เห็นอยู่ทำนองนี้ รู้สึกอยู่ทำนองนี้ ก็เลสมันก็ไม่เกิด อย่างนี้มีสติแล้ว เป็นมรณสติ ถ้ามีสติต่อเนื่อง สมาธิก็เกิดขึ้น มีสมาธิแล้ว บางคนมีปัญญามองเห็นทะลุความจริง ถ้ามองไม่ทะลุก็มามองเข้าไปในกายในใจนี้ ให้เห็นว่า ประกอบไปด้วยขันธ์ทั้ง ๕ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสิ่งไหนมันเที่ยงแท้มันคง อย่างนี้ก็เป็นการเจริญ

## วิปัสสนาแล้ว

ทุก ๆ กรรมฐานที่เราทำกันนี้ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิขึ้นแหละ ท่านทั้งหลายฝึกให้มีสติแล้ว บางครั้งบางครั้งอาจเจอความสูญเสียนะ เศร้าโศกอยู่ ถ้าเจริญมรณสติ ก็อาจจะช่วยทำให้ปล่อยเรื่องนั้น จิตตั้งมั่นขึ้นมา ก็เจริญวิปัสสนาต่อไปได้ เป็นโอกาสในการพิจารณาความจริงของสังขารให้เห็นชัด อย่างกุฎุมพีท่านนี้มีอินทรียกแกกล้ำมาพอสสมควรแล้ว จนปรากฏในข่ายพระญาณ พระพุทธองค์เสด็จมา เทศน์เรื่องความตาย เข้ากับเหตุการณ์พอดี

พระองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความโศกกว่ามาได้ยังไง ความโศกก็ไม่มีตัวตนเหมือนกันนะ ความโศกที่เกิดขึ้น มีตัวมีตนไหม ไม่มี เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น ก็สามารถเพ่งมองดูสภาวะให้เห็นชัด ความโศกมันเกิดจากความรัก ไม่มีตัวไม่มีตน คนมองเห็นทะเลปฐุปรังอย่างนี้ ก็เห็นธรรม เห็นปฏิจจสมุปบาท

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

**ปิยโต ชายตี ภย :** ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก ภัย ความกลัว ความหวาดหวั่น ความสะดุ้งหวั่นไหว ก็เกิดจากของรักเหมือนกัน อุบาสกท่านนี้มีความโศกอยู่พอดี ก็ใช้ความโศกนี้เป็นอารมณ์ให้ปัญญาพิจารณา ความโศกเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ใช้ความหวาดหวั่น ความสะดุ้งนี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา **สังขารทุกชนิดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้** อยู่ที่ว่า จิตพร้อม

หรือเปล่า จิตมีความพร้อม คือมีสติ มีสมาธิ มีความพร้อมก็หยิบ  
 สภาวะนั้นแหละมาดูเลย ดูให้เห็นชัด มันมีตัวตนไหม ถ้าเห็น ไอ้..  
 มันไม่มีตัวตน มันเกิดเมื่อมีเหตุ และเหตุที่มันเกิดคืออันนี้ ๆ ๆ ถ้า  
 คนมี ปัญญา มองทะลุ ก็บรรลุไปเลย ถ้ามองไม่ทะลุก็มองอีก ๆ ๆ มอง  
 บ่อย ๆ มองจนถึงเมื่อไหร่ ก็มองจนมันบรรลุนั้นแหละ ถ้ามันไม่บรรลุ  
 ทำไง ก็มองไปอีกสิ จะมาบ่นได้ไง ก็มันไม่บรรลุนะ จะมาบ่นว่า อาจารย์..ผม  
 มองแล้ว มันไม่บรรลุทำไง มันก็มีอยู่เท่านั้นแหละ คุณก็มองดูสิ **ไม่  
 บรรลุ ก็ฝึกจิตให้มีสมาธิแล้วมองดู** ๗๐ ปี ๘๐ ปีก็มองไปซิ บางคนมอง  
 จนกระทั่งตาย เขาไม่บรรลุ เขาไม่เห็นบ่นเลย พวกเราบางคนปฏิบัติ  
 แค่เดือนเดียวเท่านั้นแหละ บ่นแล้ว หาเรื่องบรรลุแล้ว ไอ้.. ต้องดูว่าใคร  
 เป็นใครด้วย ท่านนี้ปรากฏในข่ายพระญาณแล้ว แสดงว่าเกือบบรรลุแล้ว

ความโศกนี่ย่อมเกิดจากของที่รัก ภัย ความหวาดกลัว ความ  
 หวาดหวั่น ความสะดุ้งในใจ ย่อมเกิดจากของรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่  
 ผู้ปลดเปลื้องจากของที่รัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน นี่ก็พูดทั้งสังขารทั้งนิพพาน  
**นิพพานนี้ไม่มีความเศร้าโศก เป็นสภาวะที่ปลดเปลื้องจากความโศก  
 แล้วภัยจะมีแต่ที่ไหนละ** ความโศกมันเป็นสังขาร มันมีภัย นิพพาน  
 ไม่ใช่สังขาร เป็นความดับสนิทของสังขาร ไม่มีภัย ก็เห็นอริยสังแล้ว

บางที่บางคนอ่านนี้ สงสัยนะ เอ.. คาถาเดียวบรรลุแล้วหรือ  
 อยากบรรลุอย่างเขา ถ้าบรรลุได้ก็ตีเหมือนกัน แต่ต้องรู้เรื่องเหตุปัจจัย  
 หลักการมีอยู่ คือว่าต้องเป็นคนที่มีสมาธิ จิตตั้งมั่นแล้วก็เจริญวิปัสสนา  
 พอจิตมันลงตัว ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สอดคล้องพอดี  
 กับความจริง เห็นว่า **ไม่มีสังขารแม้แต่นิดเดียวที่เที่ยงแท้ถาวร** สังขาร  
 ทุกชนิด ล้วนไม่เที่ยงหมด ล้วนเป็นทุกข์หมด ล้วนไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
 ทั้งหมด ล้วนเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับหมด สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิด  
 สิ่งนั้นล้วนดับหมด ถ้าใจมันโน้มไปอย่างนี้นะ ก็แทงทะลุได้ แต่ถ้า



มองดูแล้ว อันนี้ไม่เที่ยง แต่มีบางอันเที่ยง อันนี้ไม่น่าเอา แต่ยังมีบางอันน่าเอา อันนี้ไม่น่าสนุก แต่บางอันน่าสนุก มันก็ไม่ทะเลาะ ยังมีบางอันอยู่ พวกเราโดยทั่วไปมันเป็นแบบนี้ ยังมีสิ่งน่าเอาอีกเพียบเลย อยากรบรลแล้วมันจะรบรลได้ไหม มันก็รบรลไม่ได้ เพราะว่า ถ้ายังเห็นว่าสังขารอันใดอันหนึ่งยังเป็นสุขอยู่ ใจมันไม่หยั่งลงสู่อมตะแล้ว ไม่หยั่งลงสู่ความแน่นอน สังขารทุกชนิดต้องเป็นทุกข์หมด ต้องไม่น่าเอาหมด อันนี้จึงชื่อว่ารู้ทะเลาะสังขาร สังขารทุกชนิดไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหมด ใจจึงจะหยั่งลงสู่ความแน่นอนได้ อย่างนี้ละครับ

คาถานี้ พระพุทธองค์ทรงยกเรื่องความโศกขึ้นมา ความโศกย่อมเกิดแต่ของรัก เห็นใหม่ ความโศกก็ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็น**ทุกข์สัง** ทุกข์ที่เกิดเมื่อมีเหตุ เหตุของมันคือความรัก ความรักเป็น**สมุทยสัง** ภัย ความหวาดหวั่น หวาดกลัว บางท่านกลัวผีกลัวอะไรนี้ ถ้ามีสติดี มีสมาธิดี ก็จับมาพิจารณาเลย ไม่ต้องไปลุ้นอะไรมันแล้ว ไม่ต้องหาสภาวะอื่นมาดูแล้ว ใจเจ้าความกลัวนี้ มองให้ทะเลาะสิ มันมีตัวตนใหม่ มองดูให้ดีก็จะเห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตน มันมีขึ้นเมื่อมีเหตุ เหตุคืออะไร มันรักตัว รักชั้นนี้ มันรักตัวกลัวตาย ก็เลยกลัวผีมาบีบคอตัว เห็นใหม่ เอาคอเป็นของตัว ผีมาบีบคอก็บีบตัวแต่จริง ๆ ใจคอนี้ไม่ใช่ตัว ผีมาบีบคอเกี่ยวอะไรกับเราบ้าง ไม่เกี่ยว

ท่านทั้งหลายเตรียมจิตใจไว้ให้ดี ๆ ถ้ามีอะไรขึ้นมาจะพิจารณาได้ จะได้รบรลกับเขาบ้าง มีที่ให้รบรลตั้งเยอะเยอะ แต่ไม่รบรลเสียที วนเวียนไปเรื่อย นี่ก็เป็นเพราะว่ายังไม่พร้อม **ธรรมะเปิดเผยตัวเองอยู่เสมอ** แม้เราทั้งหลายที่หนึ่งอยู่นี้ ก็เป็นที่รวมของสิ่งไม่เที่ยง เป็นที่รวมของสิ่งเป็นทุกข์ เป็นที่รวมของสิ่งไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ที่รวมของสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ไม่ใช่ที่รวมของความสุขหรือของสวยงาม ไม่ใช่ที่รวมของสิ่งที่เป็นตัวตน สิ่งไม่เที่ยงหลายสิ่งมารวมกัน ก็ยิ่งไม่เที่ยงเข้าไปใหญ่ มีที่ให้พิจารณา

เยอะเยอะ มีของไม่สวยไม่งามหลาย ๆ ส่วนมารวมกันเข้า ก็ยิ่งพิจารณาได้ชัด ถ้ามีดวงตานั้น **เราทั้งหลายไม่มีดวงตา** เวลาแสดงอุปมาต่าง ๆ ทำนอุปมาคนตาดีนะ ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น คนตาดีก็มองเห็น เปรียบเหมือนคนตาดีเปิดถุงมีปากสองข้าง เทออกมา มองเห็นชัดว่า ข้างในถุงนั้นมีอะไรบ้าง คนตาดีจึงมองเห็น พวกเราเป็นคนตาแบบไหน ไม่มีตา ตาฝ้าฟาง เลยมองไม่เห็นสักทีหนึ่ง

ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แยกออกมาแล้วไม่มีตัวตนเลย เป็นชิ้น ๆ ประกอบไปด้วยธาตุเท่านั้นแหละ เหมือนกับคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วก็แบ่งเป็นชิ้น ๆ ไปนั่งขายอยู่ที่ทาง ๔ แยก โคเหลือไหม ไม่เหลือเหลือแต่เป็นชิ้น ๆ ถ้าตาดีนี่มองลงไปเหลือตัวไหม ไม่เหลือตัวแล้ว เหลืออะไร เหลือตัวที่ไม่ใช่ตัว เหลืออันนั้นแหละ ไม่ใช่ไม่เหลืออะไร เหลือเหมือนกัน แต่เหลืออันที่ไม่มีตัว มองลงไปก็เห็น **ไม่ใช่ไม่เห็นอะไร เห็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตนนั้นแหละ เห็นมันว่าง แต่ไม่ใช่ว่างแบบไม่เห็นเห็นมัน และมันนั้นว่าง มันว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจากอัตตาตัวตน**

ก่อนหน้าจะตรัสคาถา พระพุทธองค์ได้ตรัสเหตุการณ์ในอดีต ตอนพระองค์บำเพ็ญบารมี เป็นพระโพธิสัตว์ เป็นพราหมณ์หัวหน้าครอบครัว พาศรครอบครัวเจริญมรณสติอยู่เสมอ เมื่อคราวลูกตายก็ไม่ได้เศร้าโศกยังทำงานไปตามปกติ จนท้าวสักกะต้องมาถามสาเหตุว่า ทำไมจึงไม่เศร้าโศกเมื่อลูกตาย แต่ละคนก็ได้กล่าวคาถาไว้ใน *อุรคชาดก* ดังนี้

พราหมณ์โพธิสัตว์บอกเหตุแห่งการไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไป เหมือนงูลอกคราบเก่า เมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงละไปตายไปอย่างนี้

เขาถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติ  
เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา  
เขาไปแล้วตามคติของเขา

นางพราหมณีบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า  
บุตรของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าไม่ได้เชิญมาจากโลกอื่น เขาก็มา  
ข้าพเจ้ามิได้อนุญาติ ก็ไปจากโลกนี้  
เขามาอย่างใด เขาก็ไปอย่างนั้น  
จะคร่ำครวญไปทำไมเพราะการไปของเขานั้น  
เขากำลังถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา  
เขาไปแล้วตามคติของเขา

น้องสาวบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า  
ถ้าข้าพเจ้าร้องไห้ ก็จะมีรังกายผ่ายผอม  
จะมีผลอะไรแก่ข้าพเจ้าเล่า  
ญาติ มิตร สหายของข้าพเจ้าจะไม่มีความสุขอย่างยิ่ง  
พี่ชายของข้าพเจ้ากำลังถูกเผา  
ก็ไม่ได้รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา  
เขาไปแล้วตามคติของเขา

ภรรยาบอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า  
คนที่ร้องไห้ถึงคนที่ตายแล้ว เปรียบเสมือนทารกที่ร้องไห้  
ต้องการดวงจันทร์ที่โคจรไปในอากาศ  
สามีของข้าพเจ้ากำลังถูกเผา  
ก็ไม่ได้รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา

เขาไปแล้วตามคติของเขา

สาวใช้บอกเหตุที่ไม่ร้องไห้แก่ท้าวสักกะว่า  
 คนที่ร้องไห้ถึงคนที่ตายแล้ว เป็นสิ่งไร้ประโยชน์  
 เปรียบเสมือนหม้อน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้สนิทเหมือนเดิมไม่ได้  
 นายของข้าพเจ้ากำลังถูกเผา  
 ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ  
 เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เคยรำไคร้ถึงเขา  
 เขาไปแล้วตามคติของเขา

### อุรคชาดกที่ ๔ จบ

ต่อไปอีกเรื่องหนึ่ง เรื่องนางวิสาขา บางท่านอาจจะเคยได้ยินมาบ้าง

พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภนางวิสาขา  
 อุบาสิกา ตรัสพระธรรมเทศนานี้ว่า “เปมโต ชายตี” เป็นต้น

ได้ยินว่า นางวิสาขานั้นตั้งกุมาริกาชื่อว่าสุทัตติ ผู้เป็นธิดาของบุตร  
 ไว้ในหน้าที่ของตน ให้ทำความชวนชวายนแก่ภิกษุสงฆ์ในเรือน โดยสมัย  
 อื่น กุมาริกานั้นได้ทำกาละแล้ว นางวิสาขาให้ทำการฝังสรีระนางแล้ว ไม่  
 อาจจะอดกลั้นความโศกไว้ได้ มีทุกข์เสียใจ ไปสู่สำนักพระศาสดา ถวาย  
 บังคมแล้วนั้น ณ ส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้นพระศาสดาตรัสกับนางว่า “วิสาขา ทำไมหนอ เธอจึงมี  
 ทุกข์เสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่”

นางจึงทูลข้อความนั้น แล้วกราบทูลว่า “พระเจ้าข้า นางกุมารีนั้น  
 เป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้ หม่อมฉันไม่เห็น  
 ใครเช่นนั้น”

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ประมาณเท่าไร”

นางวิสาขากราบทูลว่า “พระเจ้าข้า พระองค์นั่นแหละ ตรัสแก่หม่อมฉันว่า ในกรุงสาวัตถี มีชน ๗ โกฏิ”

พระศาสดาตรัสว่า “ก็ถ้าชนมีประมาณเท่านั้น ๆ ฟังเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ”

นางวิสาขากราบทูลว่า “อย่างนั้น พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “ก็ชนในกรุงสาวัตถีทำกาลละวันละเท่าไร”

นางวิสาขากราบทูลว่า “มาก พระเจ้าข้า.”

พระศาสดาตรัสว่า “เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาที่เธอจะหยุดเคঁร่าโศกก็จะไม่ฟังมี มิใช่หรือ เธอพึงเที่ยวร้องให้อยู่ทั้งกลางคืนและกลางวันที่ได้ยวหรือ”

นางวิสาขากราบทูลว่า “ยกไว้เถิด พระเจ้าข้า หม่อมฉันทราบแล้ว”

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับนางว่า “ถ้ากระนั้น เธออย่าเคঁร่าโศก ความโศกก็ดี ความกลัวก็ดี ย่อมเกิดแต่ความรัก” ดังนี้แล้ว จึงตรัสประกาศานี้ว่า

เปมโต ชายตี โสโก                      เปมโต ชายตี ภย  
เปมโต วิปมุตตสส                      นตถิ โสโก กุโต ภย

ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก

ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก

ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้วจากความรัก

ภัยจักมีแต่ไหน

เรื่องนางวิสาขาอุบาสิกาจบ

นางวิสาขาเป็นพระโสดาบันแล้ว ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ หลังจากได้แต่งงานแล้วก็มีหลานอีกเยอะ หลานคนหนึ่งของนางวิสาขาชื่อว่าสุทัตติเป็นคนมีวัตรปฏิบัติที่ดี เป็นคนเรียบร้อย นางก็ตั้งไว้ในหน้าที่ของนางให้ช่วยดูแลพระภิกษุ ตักบาตร ทำบุญอะไรต่าง ๆ ในบ้าน ที่นี้ นางสุทัตติตาย นางวิสาขาก็เศร้าโศก ไปหาพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าก็ให้พิจารณาไปที่คนอื่น ๆ ในเมืองสาวัตถี เพราะนางอยู่เมืองสาวัตถี

พระพุทธรองค์ถามขึ้นว่า ในเมืองสาวัตถี นั้นมีมนุษย์ประมาณเท่าไร มี ๗ โภกวิ คือ ๗๐ ล้านคน ในยุคนั้นคนก็เยอะเหมือนกัน ในยุคนี้อยิงเยอะกว่านั้นอีก ประเทศอินเดียคนเยอะ เป็นพันล้านเลยนะ ในยุคนั้นเมืองสาวัตถีเป็นเมืองใหญ่มาก เป็นเมืองหลวงของแคว้นโกศล มีพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นผู้ครองเมือง มีคนอยู่เยอะ ๗๐ ล้านคน เยอะกว่ากรุงเทพฯ อีก กรุงเทพฯ นี้ ๑๐ กว่าล้าน อันนั้นแค่นั้นบ้าน ถ้าเราเข้าไปดูจริง ๆ พวกไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านเยอะมาก ต่อไปเป็นสรุปคำถามและคำตอบ

ถามว่า ถ้าคน ๗๐ ล้านคน เป็นคนที่น่ารักแบบหลานคนนั้น จะเอาไหม

ตอบว่า เอา พระเจ้าข้า

ถามว่า ในกรุงสาวัตถีนี้มีคนตายวันละเท่าไร

ตอบว่า เยอะ พระเจ้าข้า

ถามว่า ถ้าอย่างนั้น เวลาหยุดร้องไห้ เศร้าโศก คงจะไม่มีหรือ

ตอบว่า ทราบแล้ว พระเจ้าข้า

**เปมโต ชายตี โสโก :** ความโศกย่อมเกิดจากความรัก ความโศกเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่มีเราเป็นผู้เศร้าโศก ไม่ใช่ความเศร้าโศกเป็นของเรา แต่มันก็มี **มีความเศร้าโศก** ซึ่งเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่เที่ยง ไม่คงทน

**อยู่นาน** ความโศกก็เป็นความโศกนั้นแหละ เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อมีเหตุ เหตุมันคืออะไร คือความรัก

**เปมโต ชายตี ภย** : ภัยย่อมเกิดจากรัก เรารักอะไร เราก็หวาดหวั่นกลัวสิ่งนั้นจะแตกทำลาย หรือกลัวมันจะแปรเป็นอย่างอื่นไป ต้องคอยอยู่ดูมัน คอยถามข่าวว่ามันจะเป็นอะไรใหม่ ทั้ง ๆ ที่มันจะต้องเป็นอะไร ไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่ก็ห่วงมัน คอยเช็คข่าว บางคน แค่จะออกจากบ้านก็ยาก กลัวไฟไหม้บ้าน ปิดไฟหรือยัง ปิดน้ำหรือยัง ดูตั้งหลายเที่ยว ห่วงโน่น ห่วงนี่ เพราะอะไร เพราะเขากลัวบ้านจะกลายเป็นขี้เถ้าไป ความรู้สึกนี้เกิดจากอะไร ความรัก รักบ้าน ทำไมจึงรัก ก็มันเป็นบ้านของเรา เวลาออกจากบ้านนี่อึดอาด ๆ ออกยากนะ กว่าจะออกได้ เวลาเข้าบ้านนี่เข้าง่าย ตอนท่านจะมาปฏิบัติธรรม ออกจากบ้านยากใหม่ ยาก กว่าที่จะออกมาได้ ยากมาก เดี่ยวพรุ่งนี้จะให้กลับบ้านง่ายใหม่ ง่ายมาก ท่านอุปมาเหมือนกับงู งูนี้มันอยู่ในรู ตอนออกหากินนี่ออกยาก พอจะเข้ารูเข้าง่าย ทั้งที่ความจริง ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น มันน่าจะกลับกัน เพราะตอนอยู่ในรู ท้องมันยังไม่โต มันยังไม่ได้กินอาหาร ตัวมันพอมอยู่ มันน่าจะออกง่าย แต่มันกลับข้าง กว่าที่จะออกมาได้ มัวแต่นอนอึดอาด ๆ ขี้เกียจ กังวลอยู่นั่นแหละ พอกินอาหารเรียบร้อย เต็มท้องแล้ว ท้องโต แทนที่จะเข้ายาก แต่กลับเข้าง่าย อย่างนี้ พวกเราก็เป็นประมาณนั้น นี่เป็นอุปมา โดยส่วนใหญ่เป็นแบบอุปมานี้แหละ ยึดนั่นยึดนี่ กว่าที่จะออกมาได้ พอออกมาแล้ว ก็ห่วงนั่นห่วงนี่ เดี่ยวกลับเข้าไปมันง่าย

**เปมโต วิปฺปมุตฺตสฺส** : ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้วจากความรัก

**นตฺถิ โสโก กุโธ ภย** : ภัยจักมีแต่ไหน

เมื่อยังมีความรัก ความห่วงกังวล ความกลัว ความสะดุ้งและ ความเศร้าโศกก็เกิดขึ้นได้ เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าไม่มีความรัก ไม่มี ความห่วงใยกังวล ลึ้นตัณหา หมดความอยาก ความคาดหวัง ละเหตุ แห่งทุกข์ได้แล้ว ความโศกก็ไม่มี ความกลัวก็ไม่มี หมดไป ไม่เกิดขึ้น **มันหมดไปเมื่อมันหมดเหตุ หมดทั้งความโศก หมดทั้งเหตุให้เกิด ความโศก ก็นิพพาน**

ทุกข์เป็นสภาวะที่ว่างเปล่าจากตัวตน เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ มีตัวตนอะไรไหม ไม่มี ดังนั้น คาถาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพียงสั้น ๆ นี้ เป็นการแสดงสัจธรรมอย่างลึกซึ้ง จึงทำคนบรรลุมากมาย เพราะ เขาเข้าใจความจริง **ทรงแสดงธรรมะ แสดงสภาวะที่ไม่มีตัวไม่มีตน** แสดง ลังขารทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ สิ่งใดเกิด สิ่ง นั้นต้องดับไปอย่างแน่นอน อีกสภาวะหนึ่งก็นิพพาน ที่ไม่เกิด ไม่ดับ มีเท่านั้นเอง ใครเข้าใจทะลุปรุโปร่ง ทางทะลุถึงตรงนี้ได้ เลิกสงสัย ก็ บรรลุธรรมไป ถ้าใครยังไม่เข้าใจ ก็ฟังแล้วจดจำไว้ เอาไปปฏิบัติ ฝึก ให้จิตมีความพร้อม แล้วมองดู

บรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ะครับ อนุโมทนาทุกท่าน







# รื้อทำกุศล และประพฤติพรหมจรรย์

บรรยายวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชิ้นะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เรามาปฏิบัติธรรมคอร์สมรณสติในพระไตรปิฎก วันนี้เป็นวันที่ ๓ แล้ว หลังจากที่ได้ฟังพระสูตรเกี่ยวกับความตายมาหลายสูตรแล้ว 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 คือกลุ่มพวกรมาร** พญามารเวลาพูดถึงความตาย เขาว่าอย่างไร **กลุ่มที่สาม คือเทวดา** เขาว่าอย่างไร และที่แน่ ๆ คือมีพระพุทธเจ้าอยู่ด้วย พระองค์ว่าอย่างไร พวกเราจะได้ทราบ คนธรรมดาที่นับถือพระรัตนตรัยว่าอย่างไร พญามารว่าอย่างไร เทวดาว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าว่าอย่างไร พอฟังแล้วก็จะทราบว่าเราอยู่ฝ่ายไหน เราควรอยู่ฝ่ายพระพุทธเจ้าไว้ก่อน เต็มใจฟังดูก็จะรู้ว่าเราอยู่ฝ่ายไหนกัน คงจะไม่ยาก เพราะท่านทั้งหลายได้ฟังเรื่องความตายมาหลายเรื่องแล้ว

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๕ อัยยิกาสูตร  
ข้อ ๑๓๓

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค  
ถึงที่ประทับ แต่ยั้งวัน ถวายอภิเษกแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้  
มีพระภาคได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลผู้ประทับนั่ง ณ ที่สมควรดังนี้ว่า  
เชิญเถิดมหายาพิตร พระองค์เสด็จมาจากไหนแต่ยั้งวัน

พระเจ้าปเสนทิโกศลกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระ  
อัยยิกาของข้าพระองค์ ทรงพระชรา แก่เฒ่า เป็นผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัย  
มีพระชนม์ ๑๒๐ ชันษา ได้ทิวคตเสียแล้ว พระองค์เป็นที่รัก เป็นที่  
พอใจของข้าพระองค์มาก พระพุทธเจ้าข้า

หากข้าพระองค์ใช้ช้างแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระ  
อัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งช้างแก้ว เพื่อ  
ให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้ม้าแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระ  
อัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งม้าแก้ว เพื่อ  
ให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้บ้านส่วยแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระ  
อัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งบ้านส่วย เพื่อ  
ให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

หากข้าพระองค์ใช้ชนบทแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า “ขอพระ  
อัยยิกาของเรา อย่าได้ทิวคตเลย” ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งชนบท เพื่อ  
ให้ได้สมหวังว่า “ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย”

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนักว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

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

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด  
สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป  
คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์

เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำความดี  
สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า  
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

อัยยิกาสูตรที่ ๒ จบ

เรื่องนี้กล่าวถึงพระราชอาพระองค์หนึ่ง ซึ่งเป็นพระราชอาผู้ยิ่งใหญ่ในยุคพุทธกาล ปกครองแคว้นที่ใหญ่ อินเดียสมัยก่อนมีหลายแคว้นด้วยกัน แคว้นใหญ่ ๆ ที่เราได้ยินชื่อบ่อย ๆ คือแคว้นโกศล เมืองหลวงคือสาวัตถี อีกแคว้นหนึ่งคือแคว้นมคธ เมืองหลวงคือราชคฤห์ ตอนนี้กล่าวถึงผู้ครองแคว้นโกศล คือพระเจ้าปเสนทิโกศล ส่วนผู้ครองมคธคือพระเจ้า

พิมพ์พิสาร ตอนหลังก็สิ้นพระชนม์ มีพระเจ้าอชาตศัตรูครองราชย์ต่อ

ตอนนี้พูดถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระอัยยิกาที่แก่แล้ว มีอายุ ๑๒๐ ปี ถ้าพูดภาษาเราก็สมควรตายแล้ว ที่เสด็จมาแต่ยังวันเพราะอัยยิกาทิวคงต มากกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า หากข้าพระองค์แก่แล้วได้สมหวัง ก็จะมียอมเอาช้างแก้ว เอาม้าแก้ว เอาย่าน่วย เอาชนบท มาแลก ถ้าแลกได้สมหวัง แต่ก็เป็นไปไม่ได้ ก็เลยสรุปว่าอัครรรยในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระเจ้าปเสนทิโกศลตามประวัติ ไม่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นอุบาสกเหมือนพวกเราที่เหลือ ยังเป็นปุถุชนอยู่ **เกิดอัครรรยในคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ดี เป็นคำสอนที่จริงแท้ ไม่แปรผัน ไม่เป็นอย่างอื่นไป**

ผู้เป็นพุทธบริษัท เวลาเขาเจอเหตุการณ์ที่ร้ายแรง เป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็อัครรรยใจ เวลาถูกตำเคยอัครรรยใหม่ **โอ.. อัครรรยใจจริงหนอ พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงอย่างนั้นแหละ** คนไม่ถูกนิทานไม่มีในโลก เคยอัครรรยใจใหม่ ไม่เคยเลยหรือ ทำไม่ขนาดนั้น ขนาดพระอัยยิกาท่านสิ้น เกิดอัครรรยใจในคำสอน บอกว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้ออัครรรยจริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนักกว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ นี่ลักษณะของพุทธบริษัท **คนที่ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ใจไม่ออกไปข้างนอก เมื่อมีเรื่องอะไรขึ้นมาก็นึกถึง โอ..พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ตรัสไว้อย่างไรก็เป็นจริงอย่างนั้น** ทุกคำเลย **หนีไม่พ้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา เกิดอัครรรยใจในคำสอน**

ท่านทั้งหลาย เมื่อเจอความจริง สิ่งต่าง ๆ แสดงความไม่แน่นอนให้นอนให้ดู ประสพกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มีเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจอะแอะประารรณมาแล้วก็ไม่ได้ตั้งใจคิด เคยอัครรรยใจบ้างไหม อย่าลืมฝึกไว้นะ

จะมีเรื่องอัศจรรย์เยอะ แต่ถูกด่าก็อัศจรรย์นะ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว คนไม่ถูกด่าไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก พอถูกคนด่า รู้สึกจริงดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ เคยรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม ไม่เคยเลยหรือ ทำไม่อย่างนั้น ฟังธรรมมาตั้งนานแล้ว ทำไม่เป็นอย่างนั้น แสดงว่าใจของเรายังห่างไกลจากธรรมะมาก

แต่ถ้าใจของเราซาบซึ้งกับธรรมะ พอมีเรื่องอะไรขึ้นมา น้ำท่วมหรือว่าแผ่นดินจะแตกขึ้นมา มีเรื่องวุ่นวายขึ้นมา **เราจะนึกถึงคำสอนพระพุทธเจ้าตรัสคำไหนเป็นคำนั้น ไม่เป็นอย่างอื่นเลย** รู้สึกอัศจรรย์ใจอย่างนี้ นี่ก็เป็นคนที่ เป็นแบบพุทธบริษัท เจอกับเรื่องความตายแล้ว อัศจรรย์มาก

ตอนนี้ร่างกายแข็งแรงดีอยู่ ต่อไปป่วย อัศจรรย์ไหม พระพุทธเจ้าบอกแล้วว่า ความไม่เป็นโรคทั้งปวง มีความเป็นโรคเป็นที่สุด พอถึงเวลาป่วย โอ.. เป็นอย่างนี้ เป็นธรรมดา เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เหมือนทุกประการ จะได้รับความอัศจรรย์ อย่างนี้เราจะได้ที่พึ่ง คือได้ธรรมะเป็นที่พึ่ง ท่านทั้งหลายอย่าลืมนึกปฏิบัติกัน เราทั่วไปชอบเอาอันโน้นอันนี้เป็นที่พึ่ง ก็เลยยังวนเวียนกันอยู่ **พระพุทธเจ้าท่านให้เอาธรรมะเป็นเกาะ เอาธรรมะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ธรรมะก็อยู่ในตัวเรา มองดูให้เห็น** ฝ่ายสังขารล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตน พอเข้าใจความจริงความทุกข์ก็ลดลง พอเข้าใจความจริงยิ่งขึ้น ปล่อยว้างสังขารก็เข้าถึงนิพพาน ได้ที่พึ่งไปตามลำดับอย่างนี้แหละ

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นสรณะที่เกษม ทำให้เราเข้าใจความจริงได้ ทำให้เห็นอริยสัจ ท่านตรัสไว้ดีแล้ว นำอัศจรรย์ยิ่งนัก นี่เป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าตรัสสำหรับบุคคลธรรมดา ๆ ว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป  
คือผู้ทำบาปจักไปนรก ผู้ทำบุญจักไปสวรรค์  
เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า  
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

สัตว์ทั้งหลายที่แบบธรรมดา ๆ ทั่วไป เขาย่อมเป็นไปตามกรรม  
คนทำบาปก็ไปนรก คนทำบุญก็ไปสวรรค์ ถ้าเราเป็นคนธรรมดาที่ยังไม่  
คิดถึงเรื่องปฏิบัติธรรมขั้นสูง ยังไม่เจริญวิปัสสนาอะไรต่าง ๆ นี้ ก็ควร  
ละกรรมชั่ว ทำกรรมดีไว้ แม้แต่การเจริญวิปัสสนาก็อาศัยกรรมดีนี้  
แหละเป็นพื้นฐาน **ละชั่ว ทำดี เป็นพื้นฐาน** คนพื้น ๆ ธรรมดาที่ยังไม่  
คิดออกจากโลก ยังไม่คิดถึงนิพพาน ถ้าเป็นคนที่น่าเชื่อถือพระรัตนตรัย  
เป็นสรณะ ก็ต้องรู้เรื่องนี้ รู้เรื่องละชั่ว มาทำดี เพราะว่าสัตว์ทั้งหลาย  
จักเป็นไปตามกรรม บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า  
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า เงินทองเอาไปด้วยไม่ได้  
แต่บุญเป็นนามธรรม นามธรรมจะส่งทอดไป สืบต่อไปเรื่อย พอมี  
เหตุปัจจัยก็จะได้รับผล มีผลของบุญเกิดขึ้น

อีกพระสูตรเกี่ยวกับพระเจ้าปเสนทิโกศล ในสังยุตตนิกาย สคาถ  
วรรค ข้อ ๑๑๔ ชรามรณสูตร

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้ทูลถามพระผู้  
มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คนเกิดมาแล้ว ที่พ้นจากชรา  
และมรณะมีบ้างหรือไม่

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า มหาบพิตร คนเกิดมาแล้วที่จะพ้น  
จากชราและมรณะไม่มีเลย แม้ขัตติยมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก  
มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย

มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้พรหมณมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้คหบดีมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ

แม้ภิกษุทุกรูปซึ่งเป็นพระอรหันต์ ลีลาอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลีลาภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ ร่างกายนี้แม่ของพระอรหันต์เหล่านั้น ก็เป็นสภาพแตกดับต้องทอดทิ้งเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ราชรถอันวิจิตรย่อมชำรุด

แม้สรีระก็ย่อมเข้าถึงชรา

แต่ว่าธรรมชาติของสัตว์บุรุษหาเข้าถึงชราไม่

สัตว์บุรุษกับสัตว์บุรุษเท่านั้นจึงรู้จักกันได้

ชรามรณสูตรที่ ๓ จบ

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๑๑๕ ปิยสูตร

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ วันนี้ข้าพระองค์หกลีกรื่นอยู่



ในที่สังัด เกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า “ชนเหล่าไหนหนอชื่อว่ารักตน ชนเหล่าไหนชื่อว่าไม่รักตน” ข้าพระองค์ได้มีความคิดดังนี้ว่า ก็ชนเหล่าใด ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่รักตน แม้ ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้ว่า เรารักตน ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่า ไม่รักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไฉน

เพราะชนผู้ไม่รักกัน ทำความเสียหายได้ให้แก่ผู้ไม่รักกันได้ ชนเหล่านั้นก็ทำความเสียหายนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่า ไม่รักตน ส่วนชนเหล่าใด ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่ารักตน แม้ชนเหล่านั้น จะกล่าวอย่างนี้ว่า เราไม่รักตน ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่ารักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไฉน

เพราะชนผู้ที่รักกัน ทำความเจริญได้ให้แก่ผู้ที่รักกันได้ ชนเหล่านั้นก็ทำความเจริญนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่ารักตน

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น เพราะว่า ชนบางพวกประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่า ไม่รักตน แม้ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้ว่า เรารักตน ก็ตาม ชนเหล่านั้น ก็ชื่อว่าไม่รักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไฉน

เพราะชนผู้ไม่รักกัน ทำความเสียหายได้ให้แก่ผู้ไม่รักกันได้ ชนเหล่านั้นก็ทำความเสียหายนั้นให้แก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่า ไม่รักตน ส่วนชนบางพวกประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ชนเหล่านั้นชื่อว่ารักตน แม้ชนเหล่านั้นจะกล่าวอย่างนี้ว่า เราไม่รักตน ก็ตาม ชนเหล่านั้นก็ชื่อว่ารักตน

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะชนผู้รักกันทำความเจริญได้ให้แก่ผู้ที่ตนรักได้ ชนเหล่านั้นก็  
ทำความเจริญนั้นแก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่ารักตน”

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้จบลงแล้ว  
จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ถ้าบุคคลรู้ว่ารักตน ก็ไม่พึงชักนำตนไปในทางชั่ว  
เพราะความสุขนั้นบุคคลผู้มักทำชั่วจะไม่ได้โดยง่าย

เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำ  
ก็ต้องละทิ้งภพมนุษย์ไป  
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 เราฟังแล้วก็ไปบอกไปสอนคนอื่น ๆ ได้ ลูกหลานก็ดี พ่อแม่พี่น้องก็ดี หากยังไม่ได้สนใจการปฏิบัติธรรม อย่างน้อยก็ให้ทำบุญ พูดถึงคนที่นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ก็มีหลายกลุ่มนะ ถ้าระดับพื้นฐานก็เป็นคนที่มีธรรมระดับมนุษย ประโยชน์ของการนับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ก็คือรักษาเราไม่ให้ตกต่ำ **การที่จะไม่ตกต่ำก็ต้องมีมนุษยธรรม คือ การงดเว้นจากทุจริต ๑๐ ทำแต่สุจริต กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เรียกว่ามนุษยธรรม** ท่านทั้งหลายมีมนุษยธรรมกันหรือยัง ต้องมีนะ นี่เป็นพื้นฐานเลย ต้องงดเว้นจากทุจริต ๑๐

พอมีพื้นฐานอย่างนี้แล้ว ก็มาทำสิ่งที่เหนือมนุษย์ ที่พวกเราปฏิบัติธรรม ฝึกสติสัมปชัญญะเรียกว่าระดับเหนือมนุษย์ มนุษย์เป็นพวกชาวโลก พวกเรากำลังปฏิบัติหนทางอันเอก ก้าวขึ้นมาแล้วจะไม่กลับไปโลกอีกต่อไป ส่วนจะเป็นเมื่อไหร่อีกเรื่องหนึ่งนะ เดินไปแล้วไม่มีทางกลับ หันหลังกลับไม่ได้ เป็นไงเสียตายไหม กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นแบบโลก ๆ บุญบาปเป็นสิ่งที่ติดตามสัตว์ไปในโลก วนเวียนไปเรื่อย ส่วนพวกเราได้ฟังธรรมแล้ว รู้ว่า การเวียนว่ายตายเกิดมันทุกข์ เบื่อหน่าย คลายกำหนด ก็มาฝึกปฏิบัติเพื่อออกจากโลก แต่ต้องอาศัยโลก เพราะเราก็ปฏิบัติอยู่ในโลกเหมือนกัน ต้องงดเว้นทุจริต ทำสุจริต เป็นพื้นฐาน

พอได้พื้นฐานอย่างนี้แล้วก็มาฝึกสติสัมปชัญญะให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ อันนี้เป็นของเหนือโลก **จิตเป็นสมาธิตั้งมั่น ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่เป็นของเหนือชาวโลกเขา เรียกว่าอุตตริมนุษยธรรม** เหนือคนธรรมดา คนธรรมดาทั่วไปเขายินดียินร้ายนะ เจอของดีก็รัก เจอของไม่ดีก็ชัง คนธรรมดาทั่วไปก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้นแหละ พวกท่านยังธรรมดาอยู่ไหม มีอุตตริมนุษยธรรมไหม เหนือกว่าคนธรรมดาไหม สมาธิก็เหนือแล้ว เป็นคนมีจิตตั้งมั่น ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เจอของดีก็ธรรมดาธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้นแหละ ไม่หลงยินดี เจอของไม่ดีก็ธรรมดา ไม่

หลงอินร้าย นี้เรียกว่าเหนือชาวโลกแล้วนะ **ฉาน วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน เรียกว่าอุตตริมนุชยธรรม** พระสูตรที่อ่านให้ฟังกล่าวคนที่ เป็น อุบาสกคนธรรมดาทั่วไป ซึ่งก็รวมถึงพวกเราด้วย พื้นฐานก็ต้องมีอย่าง นี้แหละ ละชั่ว ทำดี ประพฤติปฏิบัติแบบคนรักตัวเอง ถ้าไปทำทุจริตจะ เรียกว่ารักตัวเองก็ไม่ใช่ ต้องทำสุจริตนั่นแหละ จึงชื่อว่ารักตัวเอง

การระลึกถึงความตายในแง่ของบุคคลธรรมดาทั่วไป ก็เป็นเรื่อง ควรเร่งทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญนั้นเป็นที่ ฟุ้งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า อันนี้ท่านทั้งหลายคงทราบแล้ว จะได้เร่ง ทำกัน เมื่อนึกถึงความตายก็จะได้เร่งทำความดี อันนี้กรณีสำหรับอยู่ใน โลกทั่วไป

ต่อไป จะกล่าวถึงมุมมองแบบพญามาร ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๑๔๕ ปฐมอายุสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้ เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียก ภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระ ดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่ สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะ ไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือ จะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว ได้ กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว  
คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย  
ควรทำตัวเหมือนเด็กอ่อนที่คอยแต่จะตีมนม ฉะนั้น  
ความตายยังมาไม่ถึงหรอก

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ นี้คือมารผู้มีบาป จึงตรัสกับ  
มาร ผู้มีบาปด้วยพระคาถาว่า  
มนุษย์ทั้งหลายมีอายุน้อย  
คนดีควรดูหมิ่นอายุนั้น  
ควรทำตัวเหมือนคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น  
ความตายที่จะมาไม่ถึงไม่มี

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์ เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา  
พระสุคตทรงรู้จักเรา จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง

### ปฐมอายุสูตรที่ ๙ จบ

สำหรับพญามารเวลาพูดถึงความตาย พูดอย่างไร ในปฐมอายุสูตร  
พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายบอกว่า อายุของท่านทั้งหลายนี้สั้นนัก  
จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สิ่งที่เรา  
ควรทำ ตามหลักนี้ท่านบอกว่ามี ๒ อย่างหลัก ๆ คือควรทำกุศลและ  
ควรประพฤติพรหมจรรย์ พุดง่าย ๆ คือทางโลกก็ต้องทำบุญกุศลเยอะ ๆ  
ไว้ ทางฝ่ายออกจากโลกก็ต้องประพฤติพรหมจรรย์ ปฏิบัติธรรม ฝึก  
สติสัมปชัญญะ ฝึกสมณะวิปัสสนา ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์  
ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้นแหละ ทำให้มันเต็มที่ เพราะว่าอายุนี้น้อยนัก ปฏิบัติ  
กันอย่างเต็มที่แล้ว ถ้าไม่บรรลุชาตินี้ก็ไม่มีอะไร ไปทำต่อเอาชาติถัดไป  
อย่างน้อยเราก็ทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์ไว้ ชาติต่อไปก็มีบุญ

กุศลเป็นเสบียงที่ได้ทำไว้ พอมีทรัพย์สมบัติเลี้ยงชีวิตไป ประพฤติ  
พรหมจรรย์ไว้ก็ไปทำต่อ พระพุทธองค์ทรงบอกไว้ครบถ้วน พวกเราก็  
ทำตามอย่างนั้นแหละ

ที่นี้ มารก็มาและกล่าวคาถาว่า  
 มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว  
 คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย  
 ควรทำตัวเหมือนเด็กอ่อน ที่คอยแต่จะตีมนม ฉะนั้น  
 ความตายยังไม่มาถึงหรอก

อันนี้มาร มารชอบอยู่นาน ๆ พวกท่านคิดแบบมารหรือเปล่า ไม่  
 ต้องซีเรียส ยังอยู่อีกนาน เคยว่ากันอย่างนี้ไหม ไม่เป็นไร ปลอดภัย ยัง  
 อยู่อีกนาน เตียวหลวงพ่อช่วย หาหลวงพ่อที่ไหนก็ไม่รู้มาช่วย เตียวสิ่ง  
 คักดีสิทธิ์ช่วย มนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนยาว นี่เป็นคำพูดของมาร ท่าน  
 เคยพูดอย่างนี้ไหม ขอให้มียุยืน ๆ นะ พูดกันหมดทุกคนเลยหรือ  
 ทำไมเป็นมารกันหมดล่ะ หลอกกันไปหลอกกันมา วนเวียนกันไป

เวลาเห็นหน้ากัน ต้องพูด **อายุสั้นลงแล้วนะ** เห็นหน้าใครต่อใคร  
 พูดให้ถูกนะ ถ้าอายุยังยืนยาว เป็นพญามาร มารเขาว่า มนุษย์ทั้งหลาย  
 มีอายุยืนยาว คนดีไม่ควรดูหมิ่นอายุนั้นเลย อยู่นาน ๆ เป็นคำยกย่อง  
 ชมเชยอายุ นี่เป็นมาร พวกเราชอบไหมแบบนี้ ส่วนใหญ่คำอวยพรนี้  
 ก็เป็นฝ่ายมารทั้งนั้น ขอให้อยู่นาน ๆ ขอให้อยู่ในตำแหน่งนี้นาน ๆ ขอ  
 ให้อะไร ๆ ยืนนาน ควรทำตัวเหมือนเด็กอ่อน ที่คอยแต่จะตีมนม ฉะนั้น  
 แหละ ความตายยังไม่มาถึงหรอก ตื่นเช้าขึ้นมาก็ไม่เป็นไร ขอสั้นหลัง  
 ยาวอีก ๑๐ นาที ไม่เป็นไรหรอก หยวน ๆ อืดอาด ๆ กินนมไปเรื่อย  
 ยังไม่ตายหรอก เตียวว่าง ๆ ก่อนค่อยปฏิบัติธรรม เอาไว้ทีหลัง นี่เป็น  
 ความคิดของฝ่ายมาร

ดูเหมือนท่านทั้งหลายอยู่ฝ่ายมารเยอะเหมือนกันนะ จะได้ว่านี่  
เป็นฝ่ายมาร ฝ่ายอุบาสกอุบาสิกาถือว่าไปแล้ว มีพระเจ้าปเสนทิโกศล  
เป็นตัวแทน ฝ่ายมารว่าอย่างนี้ ฝ่ายพระพุทธเจ้าว่าอย่างไร

มนุษย์ทั้งหลายมีอายุน้อย  
คนดีควรดูหมิ่นอายุนั้น  
ควรทำตัวเหมือนคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น  
ความตายที่จะไม่มาถึง ไม่มี

พระองค์ตรัสบอก ควรดูหมิ่นอายุน้อย ต้องรีบเหมือนคนที่ถูกไฟ  
ไหม้บนศีรษะ ฉะนั้นแหละ ส่วนรีบแล้วจะทำได้หรือทำไม่ได้ ทำสำเร็จ  
หรือไม่สำเร็จ นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ในความรู้สึกต้องรีบ

### ต่อไปอีกสูตรหนึ่ง ข้อ ๑๔๖ พุติยาอายุสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน ฯลฯ เขต  
กรุงราชคฤห์ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาค ฯลฯ ได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่  
สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะ  
ไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี  
หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว  
ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

วันคืนไม่ล่วงไป ชีวิตไม่ดับไป  
อายุหมุนตามสัตว์ทั้งหลาย  
ดุจกงล้อหมุนตามทุบรถ ฉะนั้น

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ นี้คือมารผู้มีบาป จึงตรัสกับ

มารผู้มีบาปด้วยพระคาถาว่า  
 วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป  
 อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป  
 เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสิ้นไป ฉะนั้น

ครั้งนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา  
 พระสุดตทรงรู้จักเรา จึงหายตัวไป ณ ที่นั้นเอง

ทุตติยาอายุสูตรที่ ๑๐ จบ

พญามารว่า อายุไม่ดับไป ไม่สิ้นไป เวลาเราดูนาฬิกา นี่เวลามัน  
 ผ่านไปเรื่อย ๆ ส่วนพวกเราไปกับนาฬิกาใหม่ ไม่ไป นาฬิกามัน  
 เปลี่ยนวันใหม่แล้ว แต่เรายังสาวเหมือนเดิมเลย เป็นสาวสองพันกว่าปี  
 แล้ว ก็ว่ากันไป เป็นฝ่ายพญามาร ชีวิตมันไม่ดับไป อายุของสัตว์ไม่สิ้น  
 ไปหรอก ตอนดูเวลา ดูดวงอาทิตย์ขึ้น ดวงอาทิตย์ตกนี้ ไม่ยอมอมดูอายุ  
 ตัวเองนะ อายุมันไม่ยอมสิ้น อันอื่นมันสิ้น วันใหม่แล้ว เรายังเหมือนเดิม  
 ดูดีเหมือนเดิม หลอกตัวเองไปเรื่อย แท้ที่จริง **นาฬิกาเป็นแค่สมมติ**  
**ตัวที่เคลื่อนที่จริง ๆ คือสังขาร สิ่งที่เรียกว่าตัวเราเคลื่อนที่ อายุมีแต่**  
**สิ้นไป** พวกเราโดยทั่วไปไม่มองตัวเองอายุสิ้น ใกล้หมดแล้ว

การไม่มองถึงตัวเองว่า อายุสิ้นไป หลงลืม ประมาทมัวเมาในวัย  
 เป็นแบบมาร วันคืนไม่ล่วงไป ชีวิตไม่ดับไป อายุของเราก็จะตามเรา  
 ไปเรื่อย อายุเท่าเดิมไปเรื่อย ไม่ยอมแก่เลย ยังอยู่อีกยาวนาน นี่เป็น  
 แบบพญามาร ส่วนแบบพระพุทธเจ้าตรัสว่า วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป  
 อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสิ้นไป ฉะนั้น ต้อง  
 มองให้เป็น เวลานี้เลยไปจากเมื่อกี้หน่อยหนึ่งแล้ว ตอนนี้สองทุ่มแล้ว  
 อายุสิ้นไปหรือยัง สิ้นไปแล้ว **วันและคืนก็สิ้นกินอายุของหมู่มสัตว์ไปด้วย**



ไม่ใช่เฉพาะเวลาสิ้นไปอย่างเดียว ไม่ใช่เวลาเปลี่ยนไปอย่างเดียว อายุสิ้นไปด้วย ต้องมองให้ออก ฟรุ้งนี่เข้าตีขึ้นขึ้นมา อายุสิ้นไป เดินไปอีกก้าวหนึ่ง เวลาผ่านไป อายุสิ้นไป ๆ นี่แบบพุทธะเป็นอย่างนี้ วันคืนล่องไป ชีวิตดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป อายุไม่มีเพิ่มขึ้นนะ มีแต่ดับไป มีแต่สิ้นลงทุกวัน ๆ

พวกเราทั่วไป เวลาพูดมักพูดมันกลับข้างกัน อย่างคนอายุเยอะ ๆ ก็ว่าผู้มีอายุเยอะ ในทางวินัยของพระท่านพูดกลับข้าง ผู้มีอายุ เอาไว้เรียกเด็ก เด็กเป็นผู้มีอายุเยอะ นี่พอเข้าใจไหม เราเรียกคนแก่ เราเรียกคุณแม่ว่าผู้สูงอายุ ผู้มีอายุ แต่จริง ๆ มันกลับข้างนะ อันนี้คือผู้ต่ำอายุ คือเหลืออายุน้อยแล้ว พวกเราเรียกผู้สูงอายุ มันกลับข้างอยู่เหมือนพูดไว้หลอกตัวเองยังไงไม่รู้ ภาษาพระจะพูดตรง เวลาพระเรียกกัน อวูโส อวูโส แปลว่า ผู้มีอายุนะ พระแก่พรรษาเรียกพระหนุ่ม ๆ เรียกท่านผู้มีอายุ หมายถึงว่าเขามีอายุเหลือมาก ตัวเองมีอายุเหลือน้อยกว่าเขา เหลืออายุนิดเดียวเองนะ คนแก่นี้ต้องเรียกเด็ก ๆ ว่า ผู้มีอายุ พอเข้าใจไหม ก็กลับข้างกันเท่านั้นแหละ พวกเรายังงงไปงงมา ไม่รู้จะอยู่ฝ่ายไหน

ชาวโลกนี่ตกอยู่ในเหยื่อล่อของมาร เลยวนเวียนหัวหมุน หลอกกันไปหลอกกันมา อยู่ยาวนานขึ้นก็นึกว่าอายุเยอะ แต่ที่ไหนได้ **อยู่นานขึ้นอายุก็น้อยลง ๆ มีแต่สิ้นไป** อายุไม่มีเพิ่มขึ้นนะ ดังนั้น อย่าไปฉลองเลย เพราะว่ามันดูโง่โง่ยังไงไม่รู้ ตัวเองใกล้ตายแล้วไปฉลอง คิดดู ฉลองที่ใกล้จะตาย ใกล้จะพลัดพราก ใกล้จะสูญเสียชีวิตทุกอย่างแล้ว สิ่งที่เราทุ่มเทหา มาทั้งหมดจะต้องจากมันแล้ว ฉลองเลย ตกลงมันโง่หรือมันฉลาดกันแน่

เราใกล้ความตายไปทุกขณะ ๆ พอตายก็ต้องสูญเสียชีวิตทุกอย่างอย่างที่ตัวเองหามา ถูกไหม นี่พูดในแบบชาวโลก แต่ที่จริงแล้ว ไม่ได้สูญเสียชีวิตอะไรหรอก เพราะไม่มีสิ่งไหนที่เป็นของเราจริงเลย เราเข้าใจผิด

ไปยึดถือมาเองก็เลยรู้สึกสูญเสีย การฉลองก็หลอกตัวเองอีกหลายชิ้นมาก  
ทำนองไปสังเกตดี ๆ ฉลองที่ได้รับตำแหน่ง ฉลองโน้น ฉลองนี้ ฉลอง  
อายุอะไรต่าง ๆ ก็คล้าย ๆ ฉลองที่ใกล้จะตายแล้ว ฉลองที่จะได้พลัด  
พราก ฉลองที่ได้อยู่อีกไม่นานแล้ว อยู่มานานแล้ว อยู่มานานคือใกล้  
จะไปแล้ว ฉะนั้น ให้อยู่ข้างพระพุทธเจ้าไว้ วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป  
อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสิ้นไป

หลังจากรู้ฝ่ายคนธรรมดา ฝ่ายพญามาร ต่อไปก็ควรรู้ฝ่ายเทวดา  
บ้าง เทวดาเขาวังโง่เกี่ยวกับเรื่องความตาย ในสังยุตตนิกาย สคาถ  
วรรค อุปนียสูตร ข้อที่ ๓

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้วได้  
กล่าวคาถานี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคว่า

ชีวิตถูกชราพาเข้าไป อายุจึงสั้น  
ผู้ที่ถูกชราพาเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน  
บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในขณะนี้  
ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า  
ชีวิตถูกชราพาเข้าไป อายุจึงสั้น  
ผู้ที่ถูกชราพาเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน  
บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในขณะนี้  
ควรละโลกามิส มุ่งสันติเกิด

อุปนียสูตรที่ ๓ จบ

เทวดามองเรื่องความตาย แล้วก็คิดเห็นเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อเทวดา  
เขามองมาในมนุษย์นะ อายุของเขาเยอะ เขามองลงมา โอ.. มนุษย์นี่ทำ

อะไรกัน พวกเขาผ่านไปแค่วันเดียว พวกมนุษย์เราผ่านไปร้อยปีแล้ว เขามองดูมนุษย์ทำอะไรวิ่งไปวิ่งมา ลับสนอลหม่าน วิ่งไปวิ่งมาทำโน่นทำนี่ หาโน่นหานี้ แย่งชิงกันไปมา แปปเดียวตายแล้ว ยังมัวเพลินประมาทอยู่ได้ **มัวลุ่มหลงกับของที่อยู่กับตัวเองได้แค่แปปเดียว** พอมองดูอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ จึงกล่าวคาถาขึ้นมาว่า

ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น  
ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน  
บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ  
ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

มุมมองของเทวดา ก็ดูดีเหมือนกัน อายุมันน้อย มันสั้น ไม่มีที่ต้านทานเลย ควรรีบทำบุญที่นำความสุขมาให้ เทวดาได้รับความสุขที่เป็นผลมาจากกรรมดี มองลงมาก็เลยกล่าวคาถาว่า ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ ส่วนพระอรหันต์ล้มมาล้มพุทธเจ้าของเราตรัสอีกอย่างหนึ่งในสามก่อนแรกเหมือนกันเลย ตรัสว่า

ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น  
ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน  
บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ  
ควรละโลกามิส มุ่งสันติเถิด

พระพุทธเจ้าตรัสไม่เหมือนเทวดานะ เทวดาบอกว่า **ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ ส่วนพระพุทธเจ้า ตรัสว่า ควรละโลกามิส ละโลกเลย** ละความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ละความติดข้องในโลก มุ่งมองสันติ มุ่งมองหาหนิพพาน มุ่งมองหาความสงบระงับของสังขารทั้งปวง นี่พระพุทธเจ้า เหมือนกันไหม ไม่เหมือนกัน เทวดามองแต่ว่าให้รีบทำบุญ บุญนำความสุขมาให้ พุดไปแล้วก็ตีระดับหนึ่งนะ ดีแบบเทวดา แต่

พระพุทธเจ้าว่า ในเมื่ออายุของเราน้อยก็ควรรีบละโลกามิส ละเหยื่อล่อของโลก เหยื่อล่อที่พญามารเขาล่อเอาไว้ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ พวกนี้เป็นโลกามิส ในเมื่ออายุสั้นก็ควรรีบละความติดอกติดใจในสิ่งเหล่านี้ แล้วมองหาความสงบระงับของสังขาร มองหานิพพาน ควรเชื่อเทวดาหรือเชื่อพระพุทธเจ้าดีตอนนี้ เราเชื่อพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว แต่บางคนยังหาความสุขอยู่เลย หาโน่นหานี้ วนเวียนไปเรื่อย

วันนี้ยกพระสูตรมาอ่านให้ฟัง เป็นเรื่องเกี่ยวกับมุมมอง เมื่อมองถึงความตาย หรือคิดถึงความตาย แต่ละคนก็คิดนึกไม่เหมือนกัน แล้วแต่ระดับสติปัญญา ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาหนีถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จรรู้สึกว่า จริงดังคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้สึกว่า น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก นี่ก็ถือว่ามีที่พึ่งระดับหนึ่ง ไม่ต้องไม่พึ่งผีสาธเทวดา ไม่ต้องพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ต้องไปพึ่งต้นไม้ให้ยุ่งยากแล้ว **พึ่งกรรมของตนเอง** สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม เชื่อมั่นในเรื่องกรรมและผลของกรรมแล้ว นี่สำหรับอุบาสกอุบาสิกาที่พื้น ๆ ธรรมดาทั่ว ๆ ไป

ถ้าเป็นฝ่ายมาร พุดถึงความตายเขาว่าไป ยังอีกนาน ยังเพลินได้อีกนาน ยังทำตัวซีเกียจสันหลังยาวได้อีกนานทีเดียว เหมือนพวกเรา บางทีตื่นซังกปลุกเรียบบร้อยแล้ว ได้ยินเสียง ตูนาฬิกา เออ.. ยังอีกตั้งชั่วโมงอีกตั้ง ๓๐ นาที เต็ยวรอก่อน อีก ๑๕ นาทีก็ทัน แค ๕ นาทีก็ทัน พอเอาเข้าจริง ไม่อาบนำหรงอก ตอนเช้าแคซี้ตลักหน้อยก็มาได้แล้ว ยึดตายอยู่ น้ำลายยึดอยู่ ทำตัวเหมือนเด็กที่คอดแต่จะกินนมอย่างนั้นแหละ พญามารเขาว่าอย่างนั้น เวลาคิดถึงวันเวลา วันเวลาเปลี่ยนไป แต่ตัวเขาไม่เปลี่ยนไปตามหรงอก ไม่ต้องทำอะไรมาก สบายเลย อายุก็ยืนนานเหมือนเดิม นั่นเป็นฝ่ายมาร ส่วนพระพุทธเจ้าไม่ว่าอย่างนั้น ชีวิตมีแต่

สั้นลง ๆ ไปเรื่อย ฉะนั้น ควรรีบทำกุศล ควรรีบประพฤติพรหมจรรย์

ฝ่ายเทวดา เขารู้เรื่องดี ก็เป็นคนไม่ประมาทระดับหนึ่งนะ เห็นว่าชีวิตสั้นลงทุกวัน ๆ แล้วก็ตายไป ไม่มีที่ต้านทาน ในโลกไม่มีที่ต้านทาน ก็ต้องทำบุญ บุญนั้นแหละนำความสุขมาให้ เทวดาเขาว่าอย่างนี้ ว่าไปแล้ว ก็ดีอีกชั้นหนึ่งเหมือนกันนะ ไม่ใช่ธรรมดาณะ แต่ความจริงแห่งสังขารเป็นสิ่งที่เราไม่อาจหนีพ้นไปได้ แม้เป็นเทวดามีความสุข **ความสุขก็ไม่เที่ยง เกิดก็เป็นทุกข์ เกิดแล้วก็แก่ แล้วก็ตายเหมือนกัน** ท้ายที่สุดแล้ว ก็ต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มา เทวดาต้องการเกิดอีกก็เหมือนแข่งตัวเองยังงี้ก็ไม่รู้จะเกิดไปตายนี้พูดแบบคนเจริญมรณสติ ท่านรู้สึกอย่างนั้นไหม ขอให้เกิดที่นั่นที่นี้ เกิดแล้วตาย เหมือนแข่งให้ตัวเองตาย ให้ได้สาม ได้ยศ ได้สรรเสริญ แล้วต้องสูญเสียมันไป ท่านชอบแข่งกันไหม ขอให้ประสบความสำเร็จ ขอให้ได้นั้น ขอให้ได้นี้ ขอให้ได้นั่น มันเหมือนแข่งกันยังงี้ก็ไม่รู้ ท้ายที่สุดก็ต้องพลัดพราก ต้องสูญเสียไป อันนี้แบบเทวดา

เทวดาบอกว่า ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ จะได้ไปส่วยความสุข ส่วนพระพุทธเจ้าว่า ควรรีบละโลกามิสเสีย ละเหยื่อล่อของโลกเสีย แล้วมุ่งหานิพพาน มุ่งไปทางนิพพาน ให้รีบ ๆ เร็ว ๆ นี่เป็นความแตกต่างกันของคนธรรมดาสามัญ ฝ่ายมาร ฝ่ายเทวดา และฝ่ายพระพุทธเจ้า ท่านอยู่ฝ่ายไหนมากกว่ากัน เท่าที่ฟังเสียงดูน่าจะอยู่ฝ่ายมารเสียมากกว่า กิเลสเข้ามา ก็พอแล้ว ชี้เกียด สันหลังยาว รอก่อน มีเงื่อนโซตามกิเลสอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ว่ากันไป ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนี้

**พญามาร**เป็นหัวหน้าเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ถ้าเป็นคนเก่ง มีบารมีมาก ๆ หัวหน้าพญามารจะมาคุยด้วย อย่างพระพุทธเจ้าของเราพญามารจะตามตลอด ตั้งแต่เป็นพระโพธิสัตว์จนกระทั่งบรรลุ บรรลุแล้วก็ยังตามจนปรินิพพาน พระสาวกที่มีคุณธรรมมาก เป็นพระอรหันต์ พญามาร

ก็จะตามไปหลอกล่ออย่างโน้นอย่างนี้ และมีลูกน้องมาร เป็นเทวดาชั้น  
ปรนิมมิตวสวัตตีเหมือนกัน แต่เป็นระดับลูกน้องเขา ต่อมาก็มีเสนามาร  
เสนามารนี่คือกิเลสต่าง ๆ ความติดข้อง ความขี้เกียจ ความล้งเล้งลั้ย  
เป็นต้น ทำให้เราติดหนึบอยู่กับโลก มารเขาต้องการให้เราอยู่ในโลกนาน ๆ

หัวหน้าใหญ่เป็นท้าววสวัตตีมาร เทวดาที่เป็นลูกน้องเขา เป็น  
เทวดาจริง ๆ เป็นเทวบุตรมาร กิเลสเป็นเสนามาร นอกจากนั้นยังมี  
เหยื่อล่อของมาร คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่า  
พอใจ รูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ สัมผัสอ่อนนุ่ม  
นี่เรียกว่าเหยื่อของมาร ใครไปสูบเหยื่อ ของสวย ๆ เกิดความชอบ อยาก  
ได้ **สูบเหยื่อก็ติดเบิด ยังไม่ถึงมือเสนามารด้วยซ้ำ แค่ว่าเหยื่อก็ตาย  
แล้ววนเวียนไป** อย่างพวกเราโดยทั่วไป เสนามารไม่ต้องทำอะไรด้วยซ้ำไป  
แค่ว่าเหยื่อล่อไว้ในโลกเท่านั้นแหละ ก็วนเวียนเกิดตาย จะเอาโน้นจะ  
เอานี่ เอาผิวสวย ๆ เอาหน้าตาดี ๆ เอาเสียงเพราะ ๆ ไปเกิดที่โน้นที่นี้  
วนเวียนไปมา มารไม่ต้องออกแรง เสนามารไม่ต้องออกแรง เอาแค่  
เหยื่อล่อมาล่อไว้ ก็ติดกับ ใครไปสูบก็ติดเบิด

ถ้าไม่ติดเบิด หนีออกจากเหยื่อของมาร อย่างพวกเรามาปฏิบัติ  
ธรรม ตอนนั้นหนีออกมา เป็นผู้ที่มิปาตีโมกขสังวร มีอินทริยสังวร มี  
สติสัมปชัญญะ หนีออกมาจากเหยื่อของมาร ก็จะเจอเสนามาร เจอกัน  
บ้างหรือยัง ขี้เกียจ หดหู่ ง่วงนอน ฟุ้งซ่าน ไม่อยากทำต่อแล้ว ใครอยาก  
บรรลুকิเลิขบรรลุปะเถิด ขอนอนก่อน อันนี้คือเสนามาร ถ้าผ่านเสนามาร  
ไปได้ ก็จะเลื่อนชั้นไปเรื่อย ๆ เก่งจริงก็จะได้เจอลูกน้องกับพญามาร บารมี  
ไม่มากนัก ไม่ใช่คนสำคัญอะไร ละเสนามารได้ก็บรรลุปะเถิด ท่านอยาก  
เป็นระดับไหน แค่ว่าเสนามาร บางคนก็ไม่ไหว จะตายอยู่แล้ว เดิน  
ไปเดินมาแล้ว ใจไม่สงบ ก็มีปัญหมาแล้ว ไม่อยากทำต่อ **มารเป็นผู้ฆ่า  
เราจากคุณธรรมความดีต่าง ๆ ฆ่าเราจากประโยชน์ที่ควรจะได้** เราเป็น

มนุษย์ สิ่งที่เราจะได้มากที่สุดคือนิพพาน พอเจอमारเราก็ไม่ได้

บางคนก็แสวงหาเหยื่อ ชูบเหยื่อ กระโดดไปกระโดดมา หลาก  
ภพหลายชาติ จนมาถึงชาตินี้ก็ยิ่งชูบอยู่ วนเวียนไปเรื่อย ได้ฟังธรรม  
พยายามออกมาจากเหยื่อ ก็ต้องมาเจอเสนามาร **อดทนกับกิเลสชนิด**  
**ต่าง ๆ จนกว่าจะอยู่นอกอาณาเขตของมาร** มารตามตัวไม่เห็น **มารหา**  
**ตัวได้ที่ความยึดถือ** ถ้าไม่มีความยึดถือแล้ว มารก็หาตัวไม่เจอ ดังนั้น  
เราไปที่ไหน **อย่าฝากรอยเท้าไว้ในะ** ถ้าฝากรอยเท้าไว้**มารหาตัวเจอ** ที่  
ไปเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ยึดถือเอาไว้ นั่นแหละร่องรอยในโลก  
มารหาตัวเจอ เขามีลูกสมุนเยอะ หาตัวเราเจอตลอด เราก็เลยเวียนเกิด  
เวียนตาย

ส่วนพระอรหันต์ ท่านไม่ฝากรอยเท้าไว้ในโลก เหมือนนกบินไป  
ในอากาศ ไม่ฝากรอยเท้าเอาไว้ พญามารก็หาตัวไม่เจอ คนที่ปฏิบัติ  
วิปัสสนา จะเริ่มรู้ว่า เวลาไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นอย่างนี้ ๆ ไม่เข้าใจผิดเป็น  
อย่างนี้ ๆ **ภพชาติมันสั้นลงอย่างนี้ ๆ สั้นลงตรงที่เราไม่ยึดถือ ไม่ติด**  
**ข้อง ไม่พุดถึงมัน ไม่บ่นถึงมัน ไม่รักมัน ไม่เกลียดมัน ปล่อยวางไปได้**  
**จริง ๆ ดับสนิทไปจริง ๆ**

พวกเราโดยทั่วไป สิ่งที่แล้วไปแล้วก็ยังบ่นถึง พุดถึง เมื่อวานนี้  
เป็นอย่างนี้ วันโน้นเป็นอย่างโน้น เอาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นวันก่อน ๆ มา  
บัญญัติเป็นตัวตน เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พุดถึง บ่นถึง อย่าง  
นั้นเป็นความเพลิดเพลิดในเวทนา ความเพลิดเพลิดนั้นเป็นอุปาทาน เมื่อ  
มีอุปาทานก็มีภพ มีภพก็มีชาติ มีชาติก็มีชรามรณะ โสกะ บริเวหา ทุกข  
โทมนัส อุปายาส เห็นที่มาของความตายหรือยัง เพราะไปยึดถือ พุดถึง  
บ่นถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนเองได้สัมผัส ไปจริงจังกับมัน **ท่านทั้งหลาย**  
**มีเรื่องพุดอีกเยอะไหม ถ้ามีเรื่องพุดถึงเยอะก็ยิ่งตายอีกเยอะ** ถ้าไม่มี  
เรื่องให้พุดถึง ก็ตายน้อยลง ๆ

สำหรับผู้เจริญวิปัสสนาจะรู้ได้ด้วยตนเองว่าภพชาติมันลดลง ลดลงตรงที่ไม่ติดใจกับมัน ไม่พุดถึงมัน ยิ่งใครที่ทำได้บ่อย ภพชาติก็ลดลง แต่มันยังไม่แน่ไม่นอน เป็นพระโสดาบันจึงแน่นอน เกิดในกามสุคติภูมิได้อีกอย่างมาก ๗ ชาติ

พวกเรานี่พากันติดอกติดใจรสชาติของโลกนะ กินอาหารออร์อวย ออร์อวย แล้วก็ต้องพุดถึง อาหารอาศรมมาตาออร์อวยมากนะ อย่างนี้เกิดอีกหลายชาติเลย ออร์อวยแล้วไม่แล้วไป ยังพุดถึง บ่นถึง ต้องระวังดี ๆ เจริญวิปัสสนาไว้ จะได้รู้ทัน ไม่อย่างนั้นจะมีเรื่องพุดเพื่อไปมาเยอะ **การพุดถึง การบ่นถึง หมกมุ่น นี่แหละเป็นอุปาทาน** เมื่อมีอุปาทานก็มีภพ มีภพก็มีชาติ มีชาติก็มีชรามรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข โทมนัส อุปายาส

เพราะเหตุอย่างนี้แหละ เราทั้งหลายจึงมาเจริญวิปัสสนากัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเกิด มาเจริญวิปัสสนาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน รีบ ๆ ทำเพราะอายุมันสั้นแล้วนะ ไม่นานก็จะตายแล้ว

การบรรยายในเย็นวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ  
อนุโมทนาทุกท่าน







# ชีวิตน้อยในแบบปรมาัตถ์

บรรยายวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
 กราบคุณแม่ศรีศรีครับ  
 สวัสด์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นวันใหม่ เช้าของวันใหม่ เป็นไงบ้าง รอดมาอีกวันแล้วใช่ไหม  
 ผิดแล้ว.. เพราะเราเจริญมรณสติ ต้องบอกว่า **ใกล้ตายเข้าไปอีกวัน  
 หนึ่งแล้ว** หรือว่าใกล้เกิดใหม่ไปอีกวันแล้ว ไม่มีเรื่องรอดเข้ามาเกี่ยวข้องกับ  
 พวกเราเนี่ย จะรู้สึกว่ารอดอยู่เรื่อย ไอ้.. รอดตายอีกแล้วหรือเนี่ย ชอบเป็น  
 อย่างนี้กัน ก็หัดเจริญมรณสติจะได้ไม่หลงลืมความตาย ไม่หลงลืม  
 ความขาดของชีวิตินทรีย์ ที่จะขาดออกจากกันในวันใดวันหนึ่ง เวลาใด  
 เวลาหนึ่ง ซึ่งไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีนิมิตบอก

วันนี้จะอ่านเรื่องเกี่ยวกับความตาย ความสิ้นชีวิตนี้แหละให้ฟัง  
 ชีวิตนี้เป็นของน้อย อย่างที่ได้แสดงไปแล้ว ได้อ่านพระสูตรที่แสดง  
 อุปมาต่าง ๆ ท่านทั้งหลายจะได้มีข้อมูลเอาไว้ใช้ การเจริญมรณสตินี้  
 เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง ซึ่งการทำสมาธินั้น เราอาจจะใช้อารมณ์ที่ไม่ต้อง  
 คิดมาก แค่อุสึกเขาก็ได้ อย่างการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้กายเดิน  
 ยืน นั่ง นอน อย่างนี้ไม่จำเป็นต้องคิดนึกมาก แค่อุสึกถึงมันก็ได้ ใช้กาย  
 ลัมผัสเขาก็ได้ มีหลายวิธี ส่วนมรณสตินี้ ต้องใช้ใจคิดนึกเอา บางวิธี  
 ก็ต้องให้จิตนุ่มไปหา แล้วก็ท่องเอา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ท่อง  
 กลับไปกลับมา จนสภาวะเหล่านั้นปรากฏชัดแก่จิต แล้วก็นั่งฟังเอา  
 พิจารณาดูเอา อย่างนี้ อันนี้เป็นวิธีการทำสมาธิ

ในการทำกรรมฐาน ต้องรู้จักสติก่อน มันคืออะไร **สติเป็นเครื่องตื่นในโลก** นี่มันเป็นยังไง หน้าตาเป็นอย่างไร ต้องฝึกให้รู้จักก่อน สติเป็นภาษาบาลี คนยุคเก่าเวลาพูดถึงสติ เขาก็เข้าใจกันง่าย ส่วนพวกเราพอพูดถึงสติ บางทีไม่รู้เรื่อง แคกินข้าวได้ เดินไปเดินมาได้ ทำงานได้ คิดนึกได้ ก็ถือว่ามีสติแล้ว อะไรวะอย่างนี้ นี่ก็เป็นคำภาษาไทย ภาษาธรรมะ คำว่า สติ ที่เป็นเครื่องตื่น ไม่ใช่สติอย่างนี้ พวกเราพอตื่นนอนขึ้นมา ถ้ามีสติญาณจำคนนี้ได้ จำคนนั้นได้ เดินถูกทาง ไม่ลืมหันตัวเอง ไม่ลืมหิมที่ทำงาน นี่ก็ถือว่ามีสติแล้ว อันนี้เป็นสติในแบบทางโลก ๆ แม้แต่คำว่าสมาธินี้ ถ้าแบบทางโลก ๆ การทำงานด้วยจิตจดจ่อ ตั้งมั่นดี เป็นสมาธิ เขาก็ใช้กัน บางทีภาษาไทยทำให้เราไม่เข้าใจ เราก็เลยต้องมาฝึก

**“สติ” คือ ความระลึกได้ ไม่หลงไม่ลืม** ท่านทั้งหลายต้องไปหัดสังเกต ตอนมีความรู้ตัว มันตื่นขึ้นมา ส่วนตอนขาดสติ มันหลับ มันหลงไป กับคำพูด ความคิด ความนึก มันเป็นจริงเป็นจัง ตัวหายวูบไป ไม่รู้สึกตัว ตัวความรู้ตัว นึกได้ ระลึกได้นั้นแหละคือสติ พอรู้จักสติแล้วก็เอา สตินี้มาใช้ เจริญสติด้วยพุทธานุสสติบ้าง ธัมมานุสสติบ้าง อานาปานสติบ้าง กายคตาสติบ้าง หรือแม้แต่มรณสติ พอเจริญสติ สติมากขึ้น สามารถป้องกันนิวรณ์ ละนิวรณ์ได้ จิตก็จะตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง และควรต่อการใช้งาน

ต่อไปจะอ่านเรื่องชีวิตเป็นของน้อยให้ฟัง เอาไว้ใช้สำหรับการเจริญมรณสติ หรือเอาไว้ใช้ในการระลึกนึกถึง มีสติแล้ว มีเหตุปัจจัย จะได้นึกถึงความตาย มีข้อมูลเอาไว้บ้าง ในคัมภีร์ขุททกนิกาย 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) ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่ชั่วคราว  
เพียงเล็กน้อย (๒) ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย

### ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ชั่วคราวเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างไร

คือ ในขณะจิตที่เป็นอดีต ชีวิตเป็นน้อยอยู่แล้ว ไม่ใช่กำลังเป็นน้อย ไม่ใช่  
จักเป็นน้อย ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ชีวิตจักเป็นน้อย ไม่ใช่กำลังเป็นน้อย ไม่ใช่  
เป็นน้อยแล้ว ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน ชีวิตกำลังเป็นน้อย ไม่ใช่เป็นน้อยแล้ว  
ไม่ใช่จักเป็นน้อย

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า  
ชีวิต อตภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง  
เป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว  
ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว  
เทวดาผู้ดำรงอยู่ได้ตั้ง ๘๔,๐๐๐ กัป  
ก็มีได้ประกอบด้วยจิต ๒ ดวง (ในขณะจิตเดียว) เป็นน้อยได้  
ชั้นเหล่าใดของสัตว์ที่ตายไป หรือยังดำรงอยู่ในโลกนี้  
ดับไปแล้ว ชั้นเหล่านั้นทั้งหมด เป็นอย่างเดียวกัน  
ดับไปแล้วก็มีได้สืบต่อกัน  
ชั้นที่แตกไปในอดีตอันหาลำดับมิได้  
และชั้นที่จะแตกไปในอนาคต  
มีลักษณะไม่ต่างกับชั้นที่ดับในปัจจุบัน  
สัตว์ไม่เกิดด้วยอนาคตชั้น ย่อมดำรงอยู่ด้วยปัจจุบันชั้น  
เพราะจิตแตกดับไป สัตว์โลกชื่อว่าตายแล้ว นี่เป็นปรมาตถบัญญัติ  
เพราะมีอายุตนะ ๖ เป็นปัจจัย  
ชั้นทั้งหลายที่แปรไปตามฉันทะ ย่อมเป็นไปไม่ขาดสาย  
เหมือนน้ำไหลไปตามที่ลุ่ม ฉะนั้น  
ชั้นทั้งหลายถึงการทรงตัวอยู่ไม่ได้แตกไปแล้ว

กองขันธ์ในอนาคตกี่ไม่มี ส่วนขันธ์ที่เกิดแล้วในปัจจุบันก็ดำรงอยู่  
เหมือนเมล็ดผักกาดบนปลายเหล็กแหลม ฉะนั้น  
ความแตกทำลายแห่งขันธ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเหล่านั้น  
ปรากฏอยู่ข้างหน้า ขันธ์ทั้งหลายที่มีการแตกเป็นธรรมดา  
ดำรงอยู่ มิได้รวมกับขันธ์เก่า  
ขันธ์ทั้งหลายมาโดยสภาวะที่ไม่ปรากฏ แตกทำลายไปแล้ว  
ก็ไปสู่สภาวะที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและดับไป  
เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น

ชีวิตชื่อว่าเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เป็น  
อย่างนี้

### ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างไร

คือ ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลม  
หายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชีวิต  
เกี่ยวเนื่องด้วยมหาภูตรูป ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยอาหารที่กลืนกิน ชีวิต  
เกี่ยวเนื่องด้วยไฟธาตุ ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยวิญญูณ มูลเหตุ (กรัชกาย)  
ของสภาวะธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย บุพพเหตุของสภาวะธรรมเหล่านี้มี  
กำลังน้อย ปัจจัยทั้งหลายมีอารมณ์เป็นต้นมีกำลังน้อย แตนเกิด (ตัณหา)  
มีกำลังน้อย ธรรมที่เกิดร่วมกัน ของสภาวะธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย ธรรม  
ที่ประกอบกัน (อรุปรธรรม) ของสภาวะธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย ธรรมที่  
เกิดพร้อมกันของสภาวะธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย กิเลสเครื่องประกอบ  
(ตัณหา) มีกำลังน้อย สภาวะธรรมเหล่านี้แต่ละอย่างมีกำลังน้อยตลอดเวลา  
สภาวะธรรมเหล่านี้แต่ละอย่างไม่มั่นคง สภาวะธรรมเหล่านี้ต่างก็ทำให้  
สภาวะธรรมอื่นตกลงลงไป เพราะสภาวะธรรมเหล่านี้ต่างก็ไม่มี  
ความต้านทาน สภาวะธรรมเหล่านี้ต่างก็ไม่ดำรงกันและกันอยู่ได้ แม้สภาวะธรรม  
ที่ทำให้ธรรมเหล่านี้เกิดก็ไม่มี

อนึ่ง ธรรมใด ๆ ก็มีได้เสื่อมไปเพราะธรรมใด ๆ  
เพราะขั้นนี้เหล่านี้ พึ่งถึงความแตกดับไปโดยประการทั้งปวง

ขั้นนี้เหล่านี้ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยก่อน  
แม้เหตุปัจจัยที่เกิดก่อนก็แตกดับไปแล้วในกาลก่อน  
ในกาลไหน ๆ ขั้นนี้ที่เกิดก่อนและที่เกิดในภายหลัง  
จึงไม่ได้เห็นกันและกัน

ชีวิตที่ถือว่าเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย เป็นอย่างนี้

อนึ่ง เพราะเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชีวิตของ  
มนุษย์จึงน้อย คือ เล็กน้อย นิดหน่อย ชั่วขณะ เร็วพลัน ประเดี๋ยวเดียว  
ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน เพราะเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นดาวดึงส์  
... เทวดาชั้นยามา ... เทวดาชั้นดุสิต ... เทวดาชั้นนิมมานรดี ... เทวดา  
ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ... เพราะเทียบเคียงกับชีวิตของเทวดาชั้นพรหมภคิก  
ชีวิตของมนุษย์จึงน้อย คือ เล็กน้อย นิดหน่อย ชั่วขณะ เร็วพลัน ประ  
เดี๋ยวเดียว ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาค  
ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์น้อย จำต้องไปสู่ปรโลก ต้อง  
ประสบกับความตายที่เข้าใจกันอยู่ ควรทำกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้  
ที่เกิดมาแล้วไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีชีวิตยืนนาน ผู้นั้นก็อยู่ได้  
เพียง ๑๐๐ ปี หรืออยู่ได้เกินกว่านั้นก็ยังมีน้อย”

(พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว  
จึงตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า)

มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น  
พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น  
เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี  
วันคืนล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป

อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป  
เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป ฉะนั้น

ที่อ่านให้ฟังนี้ เกี่ยวกับชีวิตเป็นของน้อยในแง่ลึกซึ้ง เป็นบัญญัติระดับปรมาตม์เลย บางคนฟังแล้ว ฟังไม่ทัน ฟังไม่ออก ถ้าพูดโดยอุปมา มันเข้าใจง่าย อันนี้พูดในแง่บัญญัติแห่งปรมาตม์ ปรมาตม์นี้เป็นสภาวะธรรมที่ถึงที่สุดแล้ว เอาคำของชาวโลกมาพูดถึง มันจึงพูดกันยาก ฟังกันยาก แต่ไม่เป็นไร ฟังยาก ๆ ไว้หน่อย ฟังวันสุดท้ายแล้วก็มันกลับไปวันก่อน ๆ ฟังแบบอุปมาง่าย ๆ “ชีวิตเหมือนกับน้ำค้างที่หยดอยู่บนยอดหญ้า พอถูกแสงอาทิตย์ก็เหือดแห้งไป” อย่างนี้ฟังง่ายนะ มีอุปมาอุปมัยพอเจอแบบปรมาตม์เข้าไป หายท้อไปเลย เลยเอามาพูดวันสุดท้าย จะได้ไปนั่งงออยู่ที่บ้าน ไม่เป็นไร ถ้าค่อย ๆ พิจารณา ก็เข้าใจได้ และสำหรับคนที่เจริญวิปัสสนาเนี่ย สามารถเข้าใจ มองทะลุได้ เข้าใจแล้ว ก็จะได้มีสัญญาที่เกี่ยวกับมรณะเกิดขึ้น เรียกว่า**มรณสัญญา**

การเจริญมรณสตินี้ ต้องทำบ่อย ๆ จนกระทั่งเข้าใจ และได้มรณสัญญา ความจำหมาย ความกำหนดหมายเกี่ยวกับความตาย ต้องตาย เป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด มองไปที่อะไร ก็เข้าใจได้ว่า จะมรณะแน่ ๆ มีสัญญานี้อยู่เสมอ มองมาที่ผม อาจารย์สุภีร์ ต้องตายแหง ๆ นี่เรียกว่าปฏิบัติแล้วประสบความสำเร็จ ได้มรณสัญญา ติดอยู่กับใจ พวกเราเนี่ย สัญญาเก่า ๆ มันผิดอยู่เพียบนะ ชาตสติ มันขึ้นมาเลย จะอยู่นานนะคนเนี่ย ชาตสติไม่ระวัง คำพูดก็ออกมาเลย คนนี้จะอยู่นาน แหม.. อาจารย์ยังหนุ่มอยู่เลย ยังอยู่ได้อีกนาน โหน.. เขาก็ว่าไป ถ้าชาตสติปัญญาแล้ว เวลาเราพูดนี้ มันก็จะขึ้นมา ถ้าเรามีมรณสัญญา จะพูดอีกอย่างหนึ่ง

เราเจริญมรณสตินี้ ถ้ามัวแต่เจริญไปขนาดไหน จึงชื่อว่าประสบความสำเร็จ เจริญจนได้มรณสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ไม่อยู่นาน

มีความตายเป็นที่สู้นั้นแหละ เหมือนกับเราเจริญกรรมฐานอื่น ๆ เช่น เจริญอุสุภะ อย่างนี้ เจริญจนถึงเมื่อไหร่ จะชื่อว่าประสบความสำเร็จ เจริญจนกว่าจะ**ได้อสุภัสถัญญา** ความกำหนดหมายว่าไม่สวຍไม่งาม พอมองเห็นคนโน้นคนนี้ “โอ.. ของไม่สวຍมารวมกัน” นี้เรียกว่าเจริญแล้วประสบความสำเร็จ นำไปใช้ได้ เอาไว้ใช้ให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงไปกับโลก ไม่ถูกนิรวรณ์ครอบงำ ประโยชน์ของการทำกรรมฐานก็คือได้สมาธิ คำว่า **สมาธิ** คือ จิตตั้งมั่น ไม่ถูกนิรวรณ์ครอบงำ เอามาใช้ในการเจริญวิปัสสนา ต่อไป

สังขญาอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้แหละ เช่น เจริญเรื่องกระดูก ๆ อัญญิ ๆ เจริญจนได้ **อัญญิกสังขญา** กำหนดหมายว่ามีแต่กระดูก บางคนบอกว่า โอ้.. จะทำได้ยังไง อาจารย์ ทำได้ ขนาดนกยังทำได้เลย นู๋พูดให้กำลังใจนะ ขนาดนกยังทำได้ ในสมัยพุทธกาล นกบางตัว ไม่ใช่คนทุกตัวนะ

จะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง เรื่องนี้อยู่ใน**อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร** สติปัฏฐานมีอารมณ์ของกรรมฐานเยอะ ทีนี้ นกแขกเต้านี้ เป็นนกที่เขาเลี้ยงไว้ ต่อมาคนกลุ่มนี้มาพักอยู่ในสำนักภิกษุณี ตอนกลับไป ลืมนกตัวนี้ไว้ พระเถรีก็คิดว่า เอ้.. ลีตว์นี้มันดูฉลาดดี ออกสำหมาอยู่ในสำนักนักบวช ควรจะได้อะไรดี ๆ ไปบ้าง นกมันพูดได้นะ พระเถรีก็สอนให้มันพูด พูดว่า “กระดูก ๆ ๆ” ภาษาบาลีก็ “อัญญิ ๆ ๆ” ให้พูดคำว่า “กระดูก” ทุกวัน ๆ

นกตัวนี้ พูดแต่คำว่า “กระดูก ๆ” เห็นหน้าคน แทนที่จะพูดว่า “สวัสดีค่ะ” ก็ว่า “กระดูก ๆ” ทั้งวันทั้งคืน มันก็พูดอยู่นั้น พระเถรี สามเณรี เจริญกรรมฐานกัน เวลามันพูด ก็สาธุการให้ มันก็พูดอยู่นั้นแหละ พูดทุกวันไป



ต่อมาวันหนึ่ง เขี้ยวบินมา โฉบนกแขกเต้าตัวนี้ขึ้นมา เจ้านกแขกเต้านี้ มันพูดกระดุกอยู่ทุกวัน ไม่กลัวอะไร พูดว่ากระดุก ๆ ของมันไปเรื่อย พวกสามเณรีเอาท่อนไม้บ้าง ก้อนดินบ้าง ขว้างให้เขี้ยวตกใจ เขี้ยวก็ปล่อยนกแขกเต้าลงมา พระเถรก็ไปสัมภาษณ์นกแขกเต้า “เป็นไงเจ้านกแขกเต้า ถูกเขี้ยวจับไปแล้ว เป็นยังไงบ้าง ตกใจไหม” นกแขกเต้าก็บอกว่า “ไม่ตกใจเลย รู้สึกแต่ว่าเจ้ากองกระดุกมันจับกองกระดุกไป และสักหน่อยเจ้ากองกระดุกก็จะแตกสลาย กระจายออกไป”

ท่านลองคิดดู ขนาดนกมันยังเจริญเป็น พุตไปนี้ อายนกกันใหม่ แต่นกมันไม่เก่งเท่าคน มันเจริญได้แค่สมณะ เป็นเพียงกำลังของสมณะ มันเจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะวิบากห้ามไว้ ห้ามมรรคผลนิพพาน ส่วนพวกเรามีโอกาสเยอะกว่านั้น นอกจากเจริญสติ เจริญสมาธิได้แล้ว ยังเจริญวิปัสสนา บรรลุมรรคผลนิพพานได้ นี่..เก่งกว่าอย่างนี้แหละ บางคนอาจสงสัย “อ.. อาจารย์ เจริญมรณสติทุกลมหายใจเข้าหายใจออกนี้ ได้หรือ เจริญจนได้มรณสัญญา นี่ มันจะทำได้ยังไง” พุดแบบนี้อายนขณะ

ดังนั้น กรรมฐานไหนที่ท่านชอบ ก็ทำไว้ ฝึกให้ชำนาญไว้ จะได้เอาไว้ช่วยตัวเองเวลาที่กิเลสเข้าครอบงำ เราทำเอาไว้มันก็ได้ใช้ประโยชน์ ถ้าไม่ได้ทำเอาไว้ ถึงเวลาจะใช้ มันก็ไม่ได้ใช้ มันใช้ไม่ได้ เพราะมันไม่มี

เอาละ กลับมาที่เรื่องชีวิตเป็นของน้อยในระดับปรมาตต์ต่อไป คำว่า **ชีวิต** ที่ใช้กันในมรณสตินี้ หมายถึง ชีวิตินทรีย์ เป็นสภาวะปรมาตต์ชนิดหนึ่ง เมื่อขาดการสืบต่อกันในภพหนึ่งชาติหนึ่ง ในวันใดวันหนึ่ง ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ก็เรียกว่าตาย เราทั้งหลายคงได้ข้อสรุปแล้ว เราจะตายแน่นอน คงทายตัวเองได้ว่า จะต้องตายแน่ ๆ รู้อยู่แล้วว่า จะต้องตาย แต่ไม่มีเครื่องหมายบอกเท่านั้นเอง ตกลงพวกท่านทราบไหม ทราบทราบว่าตายแน่ ๆ แล้วทราบแล้วใช้ไหม ไม่ทราบเหมือนกัน ทราบอยู่ว่า

ต้องตายแน่ๆ แต่ไม่ทราบอีกหลายเรื่อง ไม่ทราบที่มา ไม่ทราบที่ไป แล้วก็ไม่ทราบว่าตายเมื่อไหร่ ที่ทราบก็จะต้องตายแน่ ๆ **ไม่ตายตอนกลางวันก็ตายตอนกลางคืน ตายภายใน ๗ วันนี่แหละ ตายภายใน ๑๒ เดือนนี่แหละ ไม่รู้เดือนไหนนะ ตายภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี่แหละ แต่ไม่รู้ชั่วโมงไหนนะ ตายภายในเวลา ๖๐ นาทีนี่แหละ แต่ไม่รู้นาทีไหน**

ชีวิตของมนุษย์นี้ เป็นของน้อย ด้วยเหตุ ๒ ประการ หนึ่ง คือ ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย สอง ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย

ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่เพียงเล็กน้อย ก็เพราะว่า **ชีวิตินทรีย์** นี้ มันดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ **รูปชีวิตินทรีย์** ก็ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะที่รูป ๆ หนึ่งเกิดแล้วดับไป **นามชีวิตินทรีย์** ก็ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะจิต นามชีวิตินทรีย์เกิดประกอบกับจิต อายุเท่ากับจิต มันยังสืบต่ออยู่ในภพนี้ พอขาดการสืบต่อในภพนี้ ก็ตายไปแล้ว ฉะนั้น โดยตัวมันเอง ชีวิตนี้เป็นของน้อยอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่มีอยู่เพียงแค่วินาทีหนึ่งขณะจิต ในขณะที่ท่านนั่งอยู่นั้น ขณะจิตที่แล้ว ก็ดับไปแล้ว ไม่ใช่อดีตและไม่ใช่อนาคต ที่นั่งอยู่นี้เป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นตอนอดีต ก็ไม่ใช่ปัจจุบัน ไม่ใช่อนาคต ถ้าเป็นตอนอนาคต ก็ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่ปัจจุบัน เป็นคนละตอนเลย แต่เราเวลาพูดก็เออหลาย ๆ สภาวะมารวมกัน ตั้งแต่เด็กยันแก่เลย รวมกันเป็นหนึ่งชาติ แต่โดยแท้จริง เป็นคนละสภาวะกัน ตอนเด็กก็สภาวะหนึ่ง ตอนผู้ใหญ่ก็สภาวะหนึ่ง ตอนแก่ก็สภาวะหนึ่ง เมื่อวานก็สภาวะหนึ่ง วันนี้ก็สภาวะหนึ่ง คนละอันกัน

ท่านจึงว่า **ชีวิต อรรถภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมะทั้งปวงที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว** ชีวิตย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว ก็มีแต่ขั้นมันประจุมรวมกันขึ้น และขั้นก็แตกไป ในขณะที่เป็นขั้นปัจจุบัน ไม่ใช่ขั้นอดีต และไม่ใช่ขั้นอนาคต ถ้าพูดถึงอดีต พูดถึงเมื่อวานนี้

ก็เป็นชั้นอดีต ไม่ใช่ชั้นปัจจุบัน ไม่ใช่ชั้นอนาคต ถ้าจะมีอะไรเกิดขึ้นในอนาคต ก็ไม่ใช่ชั้นอดีต ไม่ใช่ชั้นปัจจุบัน เป็นคนละส่วน อย่างนี้เมื่อพูดคนละส่วนอย่างนี้ ชีวิตของเรา น้อยมากเลย สัตว์ไม่เกิดด้วยอนาคตชั้น ย่อมดำรงอยู่ด้วยปัจจุบันชั้น เพราะจิตแตกดับไป สัตว์โลกเชื่อว่าตายแล้ว อันนี้พูดในแบบระดับปรมัตถ์ ฟังดูก็ยากหน่อย คนที่เจริญวิปัสสนาก็จะเข้าใจตรงนี้ได้ดี

ในเมื่อมันเป็นของน้อยอย่างนี้ ทำไมมันจึงสืบทอดกันไปไม่ขาดสาย ท่านบอกเหตุผลว่า เพราะมีอายตนะหกเป็นปัจจัย ชั้นทั้งหลายที่แปรไปตามฉันท์ ย่อมเป็นไปไม่ขาดสาย เหมือนน้ำไหลไปตามที่ลุ่ม ฉะนั้นเมื่อวานนี้ก็ได้อตอบคำถามของท่านที่เขียนมาถามว่าอายตนะกับชั้น มันเป็นไปอย่างไร มันสืบทอดอย่างไร **วิบากชั้น** เราได้จากกรรมเก่า วิภูฏาณ นามรูป อายตนะหก อันนี้ได้มาจากกรรมเก่า เป็นวิบากชั้น อายตนะเอาไว้สำหรับรับรู้ เชื่อมต่อกับโลกภายนอก พออายตนะแก่ตัว ไปรับรู้เรื่องต่าง ๆ แล้ว มันก็เกิดความพอใจ เกิดตัณหา อุปาทาน ไปทำกรรมได้ภพ ได้ชั้นใหม่ ได้กองทุกข์อันใหม่มา ได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชั้นก็เลยสืบทอดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เพราะมีตัวเชื่อม คือ อายตนะ

ตาเอาไว้มองดูโลก เห็นแล้ว หลงรักโลก อยากให้มันเป็นอย่างนี้อีก ก็ได้ชั้นมา ได้กองทุกข์ ได้ยินเสียงแล้ว ก็หลงรักหลงชัง ติดข้อง ก็ได้ชั้นมาอีก ใจรับรู้แล้ว ก็ติดข้อง ก็ได้ชั้นมาอีก มันต่อกันอย่างนี้ มีตัวดึงดูดเอาไว้ ตัวดึงดูดนี้คือ**สังโยชน์** มันผูก มันติดเอาไว้ มีฉันท์ ความเพลิดเพลิด พอใจ ก็ได้กองชั้น **ตัวที่เป็นไปคือชั้น กองทุกข์มันเป็นไป ตัวที่ช่วยให้สืบทอดไม่ขาดสาย คือ อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ที่รับรู้โลกแล้ว เกิดกิเลส ผูกติดเอาไว้ ผูกแล้วก็ได้กองทุกข์ไปเรื่อยที่ได้มา ไม่ใช่อะไรหรอก ได้กองทุกข์ทั้งนั้นแหละ ได้ชั้นทั้งนั้น

ท่านทั้งหลาย ยังสืบทอดไปไหมนี่ เพียบเลย บางคนแค่ไปกินอาหาร

ลืมนรสเท่านั้นแหละ พอใจรสอาหาร ถึงกินของไม่อร่อย ก็พอใจของอร่อยอยู่ดี แหม.. อาหารมังสวิรัตินี้ ไม่ค่อยเท่าไรเร่ เตียวออกจากคอร์สปฏิบัติไป จะหาของกินอร่อย ๆ เอาอีกแล้ว แล้วได้อะไรมา ก็ได้กองทุกข์ ได้ชั้นรสนั้นเอง โดยมีตัวสืบทอดคืออายตนะ ลิ้มรสของโลก แล้วก็ติดอกติดใจ แหม.. มีรสมีชาติดี เขาว่าอย่างนี้ รสชาติของโลกก็ผ่านมาทางเวทนา **ไม่กำหนดรู้เวทนา ไม่รู้จักเวทนาอย่างแจ่มแจ้ง ก็ติดข้อง พุดถึง บ่นถึง การพุดถึง บ่นถึง เป็นอุปาทาน** อุปาทานก็มีภพ ภพก็มีชาติ ชาติก็มีชรามรณะ มันเป็นไปอย่างนี้แหละ

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ชั่วเวลาเล็กน้อย ท่านว่า **ชั้นร้ทั้ง** หลายถึงการทรงตัวอยู่ไม่ได้แตกไป กองชั้นร้ในอนาคตก็นิไม่มี ส่วนชั้นร้เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน ดำรงอยู่เหมือนเมล็ดผักกาดบนปลายเหล็กแหลม ฉะนั้น ปลายเหล็กแหลมหรือปลายเข็ม เอาเมล็ดผักกาดไปวางไว้ อยู่นานไหม ไม่นาน ชั้นร้ปัจจุบันก็เป็นทำนองนี้แหละ ความแตกทำลายแห่งชั้นร้ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ชั้นร้ทั้งหลายที่มีการแตกเป็นธรรมดา ดำรงอยู่ มิได้รวมกับชั้นร้เก่า ชั้นร้ทั้งหลายมาโดยสภาวะที่ไม่ปรากฏ แตกทำลายไปสู่สภาวะที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและดับไปเหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น ชั้นร้ในอดีตนี้มาจากที่ไม่ปรากฏ พอดับไปแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ชั้นร้ที่มันเกิดขึ้นนี้ มาจากไหนไม่มีใครรู้ละ แชนชานี้ มาจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ไม่มีใครรู้เลย บอกได้ไม่ทั้งหมดเลย มาจากที่ไม่ปรากฏ พอดับไปแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ

พุดถึงพวกเรา พุดยาว ๆ ออกไปหน่อย ตอนเกิดมา **ไม่รู้** มาจากไหน ตายไป **ไม่รู้** ไปไหน แต่แม่แต่ชั้นร้ที่กำลังเกิดในปัจจุบันนี้ มันมาจากไหน ไม่ปรากฏที่มา พอแตกทำลายจากกันไปแล้ว ดับไปแล้ว ไปสู่ที่ไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน **รู้แต่มันเกิดและดับเท่านั้น เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุหมดไปเมื่อหมดเหตุ** มาจากไหนจึงมาเกิด ก็**ไม่รู้** ดับแล้วไปไหน ก็**ไม่รู้**

อย่างนั้นะ จึงไม่ต้องถามว่า อ้าว.. พระอรหันต์ ชั้นไหนแตกออกจากกันแล้วไปไหน เพราะขนาดที่หนึ่ง ๆ อยู่ที่นี่ ดับแล้วไปไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน ไม่รู้มาจากไหนจึงเกิดขึ้น ดับแล้วไปไหน ก็ไม่รู้เหมือนกัน เหมือนกับสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้นแหละ

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

พูดแบบสมมติบัญญัติ แบบเราชาวโลกนี้ แหม.. คุณเกิดมาทำประโยชน์ให้โลกเยอะนะ อะไรอย่างนี้ นี่พูดแบบบัญญัติ ก็เข้าใจง่าย ถ้าพูดในแบบปรมาตม์แล้ว ท่านว่ามีคุณค่าน้อยมาก ไม่มีใครทำอะไรให้ใครได้ เพราะว่าเกิดมาแล้วก็ดับเลย เหมือนพวกเราเกิดมาแล้วก็ตาย เปลี่ยนแปลงโลกอะไรได้บ้าง เปลี่ยนแปลงโลกไม่ได้เลย ใครเปลี่ยนแปลงใครได้บ้าง “อาจารย์ ๆ ดิฉันเปลี่ยนแปลงได้ตั้งหลายคนแล้วนี่ เปลี่ยนแปลงลูกก็ได้ เปลี่ยนแปลงสามีก็ได้” เขาก็ว่าไป อันนี้พูดแบบคนไม่รู้เรื่อง ถ้าพูดระดับปรมาตม์ระดับสูงสุดแล้ว **เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก เกิดมาตายอย่างเดียว โลกที่อยู่ของโลก คนอื่นเกิดมาแล้วก็ตายไปตามกรรมของตน เราเกิดมาแล้วก็ตายไปตามกรรมของตน ว่าไปแล้วคือไม่มีใครช่วยใครได้ ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงอะไรใครได้** เพราะว่าแต่ละสภาวะมีคุณค่าน้อยและมีกำลังน้อยเหลือเกิน

ถ้าพูดแบบบัญญัติ แม่ต้องดูแลลูก ลูกก็ต้องดูแลแม่ อะไรก็ว่าไป ส่วนระดับปรมาตม์ ท่านขยายว่า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้าและลม

หายใจออก ถ้าหายใจเข้า ไม่หายใจออก ชีวิตก็หมดเลย เราเป็นผู้ยิ่งใหญ่มาใหม่ ไม่ใหญ่เลยนะนี่ ที่บอกว่าทำอะไรได้เยอะแยะ ตกลงยิ่งใหญ่ใหม่ ไม่ยิ่งใหญ่ เนื่องจากล้มหายใจเข้าหายใจออก **แค่หายใจเข้า ไม่หายใจออก ก็ตายแล้ว**

ทุกระดับปรมาตม์มันเป็นแบบนี้ ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับลมหายใจเข้าหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับมหาภูตรูป มหาภูตรูปธาตุ ๔ ถ้าธาตุไม่สมดุล ก็ตายแล้ว ธาตุดินแข็งไป ตายแล้ว ธาตุน้ำ มีน้ำเหลืองมากเกินไป ตายแล้ว ธาตุไฟ ร้อนผิดปกติ ตายแล้ว ธาตุลมตัดด้วยระยะเวลาเหมือนใบมีดตัดขาด เคยเป็นไหม เวลาเคลื่อนไหว บางทีเคลื่อนไหวไม่ออกเหมือนฉีกออกไป ตายแล้ว ชีวิตเล็กน้อยมาก เพราะเนื่องกับมหาภูตรูปธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ถ้าไม่สมดุลเพียงอันใดอันหนึ่ง ก็ตายแล้ว ชีวิตเกี่ยวเนื่องกับอาหารที่กิน เกิดทุพภิกขภัย ไม่มีอาหารกิน ก็ตายแล้ว อาหารติดคอ ตายแล้ว อาหารเป็นพิษ ตายแล้ว ตายไม่ยากเลย เกี่ยวเนื่องกับไฟธาตุอาหารไม่ย่อยก็ขึ้นอืดตายแล้ว เกี่ยวเนื่องกับวิญญานดูซิ.. มันมีกำลังเยอะไหมนี่ มีคุณค่าเยอะบ้างไหมนี่ ในระดับปรมาตม์แล้ว มันเล็กน้อยมาก ถูกเข็มแทง เลือดไหลไม่หยุดก็ตายแล้ว

ชีวิตมันเนื่องอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่ไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด ล้วนเล็กน้อยพอ ๆ กัน **กรรมนี้มีตัวตนใหม่ ก็ไม่มีตัวตนเที่ยงใหม่ ไม่เที่ยง** เป็นของเกิดดับ ชีวิตเราเกิดจากกรรม เหตุปัจจัยมีกำลังน้อยมาก เป็นของเกิดดับเหมือนกัน บุญเก่าที่เราทำเอาไว้ บุญก็เป็นของเกิดดับ เป็นของไม่มีตัวตน มีกำลังน้อย เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด ล้วนแต่มีกำลังน้อย เกิดแล้วดับ ๆ เหมือน ๆ กัน ตัวมันที่เกิดจากสิ่งไม่เที่ยง จะเที่ยง มันคง จะมีกำลังเยอะได้ไหม ไม่ได้ **สถานะที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิด ก็ล้วนเล็กน้อยเหมือนกัน** ตัวที่เกิดจากสิ่งเล็กน้อย ก็ไม่อาจจะยิ่งใหญ่ได้ ตัวที่เกิดจากสิ่งไม่มั่นคง ก็ไม่อาจจะมั่นคงได้

ท่านกล่าวเป็นคาถาว่า **ธรรมไร ๆ ก็ไม่ได้เสื่อมไปเพราะธรรมไร ๆ เพราะชั้นนี้แหละ** ฟังถึงความแตกดับไปโดยประการทั้งปวง อะไรทำให้อะไรตายไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นมันเกิดเอง ก็จะตายเอง โดยธรรมชาติ ผมทำให้ท่านตายก็ไม่ได้ ท่านทำให้ผมตายก็ไม่ได้ ผมเกิดแล้วผมก็จะตาย ไม่มีอะไรทำให้อะไรตายได้ ใครที่คิดว่าตนเองมีอิทธิพลเยอะ ทำให้คนอื่นตายได้ อย่างโน้นอย่างนี้ เป็นแค่ความเห็นผิด บางคนไปทำทุจริต เพราะเห็นผิดอย่างมากมหาศาล ฆ่าสัตว์ก็จะฆ่าให้เขาตาย แต่โดยแท้จริง เราทำให้ใครตายไม่ได้ โดยธรรมชาติแล้ว ท่านว่า ธรรมอะไร ๆ ก็ไม่ได้เสื่อมเพราะธรรมอะไร ๆ มันเสื่อมของมันเอง **มันเกิดแล้วมันก็ดับของมัน มันเกิดแล้วมันก็ตายของมัน** บางที พวกเราชอบไปคิดว่า เรามีอิทธิพลเยอะ เพราะวิปัสสนาเยอะ มันเพี้ยนมาก

แต่ที่จริง เราไม่สามารถทำอะไร ๆ ใครได้เลย อย่างผม ก็ไม่สามารถทำอะไร ๆ พวกท่านได้ พุทธธรรมะไป พวกท่านจะเอาหรือไม่เอา ถ้าท่านเอาธรรมะไปปฏิบัติ ก็เป็นความดีของท่าน ต้องยกย่องความดีของพวกท่าน จะบอกว่า นี่ผมเก่งนะ สามารถพุทธธรรมะให้ท่านฟังเข้าใจได้ ชักนำให้มาปฏิบัติธรรมถูก มันไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ผมพูดไปแล้ว คนเกลียดก็มีเยอะแยะไป พูดแล้ว คนนั่งหลับ ก็มีเยอะ ใครจะไปทำอะไรใครได้

ชั้นที่่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยก่อน แม้เหตุปัจจัยที่่เกิดก่อน ก็แตกดับไปในกาลก่อน ในกาลไหน ๆ ชั้นที่่เกิดก่อนและเกิดขึ้นในภายหลัง จึงไม่ได้เห็นกัน เราทั้งหลายนี้เกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยมันเกิดก่อน มันก็ดับก่อน สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยเกิดที่หลัง มันก็ดับที่หลัง ไม่ได้เห็นกันนะ **เหตุก็ไม่ได้เห็นผล ผลก็ไม่ได้เห็นเหตุ มันไม่ได้รู้จักกันเลย** อย่างนี้ละ

รูปมากระทบตา เกิดจักขุวิญญาณ และเกิดกิเลสอะไรอื่น ๆ ต่อ ๆ

มา สภาวะต่าง ๆ ไม่ได้เห็นกันเลยนะ รูปเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส ทำให้เราไปหลงรัก เจ้าความหลงรักนี้ไม่ได้ไปเห็นรูป เหตุปัจจัยเกิดก่อน แล้วก็ดับไปก่อนแล้ว สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยเกิดทีหลัง มันก็ดับทีหลัง รูปนี้มันเป็นปัจจัยให้จิตมองเห็น จักขุวิญญาณเห็นรูปแล้วดับไป **กิเลสเกิดขึ้นมาทีหลัง ไปหลงรักรูปที่มันไม่ได้เห็น** หลงชอบรูปสวย ๆ รูปสวย ๆ มันดับไปแล้ว มันเกิดก่อนมันก็ดับก่อน กิเลสเกิดทีหลังก็ไม่ได้เห็นรูป แต่รักรูป เหตุปัจจัยมันทำให้สิ่งหนึ่งเกิด ตัวมันก็ไม่เที่ยง มันก็ดับไปก่อน มันอุตุส่าห์ทำให้คนอื่นเกิด ไม่ได้อยู่ดู มันตายไปแล้ว ไม่เจอกัน

ชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย อย่างนี้แหละ พวกเราที่คิดว่าใหญ่โต ถ้าฟังอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่า เราไม่สามารถที่จะช่วยเหลือโลก ช่วยเหลือใครต่อใคร ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนนั้น เปลี่ยนแปลงคนนี้ อะไรได้เลย ถ้าเขาจะเปลี่ยน เขาก็เปลี่ยนของเขาเอง ไม่ใช่เราเก่งอะไรนักหนา บางที่เราไปเข้าใจผิด นี้กว่าคำพูดของเราไปเปลี่ยนเขา แต่หาวิธีไม่ คำพูดอย่างเดียวกัน พูดกับคนหนึ่ง เขาเปลี่ยนไปพูดกับอีกคนหนึ่ง เขาไม่เปลี่ยน เขาก็ยังนิสัยเหมือนเดิม หรือเลวร้ายกว่าเดิมก็ได้ ดังนั้น เขาเปลี่ยน ต้องยกความดีให้เขา ถึงเวลาของเขาเป็นคนดี เขาจึงเปลี่ยน ถ้าเขาไม่เปลี่ยน ก็เป็นเรื่องของเขา

เหมือนกับพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ในอดีต เราทำนั้งหลายคงมีโอกาสนั่งฟังบ้าง แต่ได้เปลี่ยนใหม่ ยังเหมือนเดิม ขอก่อน.. ดิฉันยังมีลูกต้องดูแล ยังมีควายที่ต้องเลี้ยง ก็กลับไปเลี้ยงควาย มันก็เป็นกันอย่างนี้ แล้วจะไปโทษใครได้ จะว่า ทำไม่.. พระพุทธเจ้า ปล่อยดิฉันมานั่งตาแป๋วอยู่ที่นี่ ทำไม่ถึงไม่ช่วย อย่างนี้ก็เพื่อไป พวกไม่รู้เรื่องก็เพื่อกันไป พวกเราทั้งหลาย อย่าไปเพ้อกันนักเลย โอ.. เสียใจเหลือเกิน ไม่สามารถช่วยลูกช่วยหลานได้ ไม่สามารถแนะนำแม่ให้มาเข้าธรรมะได้ ไม่สามารถแนะนำสามีให้มาเข้าธรรมะได้ อย่างนี้มันโง่ ไม่รู้เรื่อง นี้กว่า



ตนเองมีกำลังเยอะ แท้ที่จริง ไม่เป็นอย่างนั้นหรอก อยู่กับโลก รุ่ง  
กับบุญญัตติมาก ชักจะวนเวียนหัวหมุนแล้ว วันนี้ ช่วงท้าย ๆ ก็มาฟัง  
ความจริงระดับปรมาตม์

โดยสรุปแล้ว การบรรยายในเช้าวันนี้ กล่าวถึง ชีวิตเป็นของ  
น้อยเพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย กับ ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมี  
คุณค่าเพียงเล็กน้อย ในระดับปรมาตม์เป็นระดับสูง พังยากหน่อย แต่  
ถ้าฟังเข้าใจ และเจริญเป็น จะได้มรณสติปัญญาที่ลึกซึ้ง เอาไปใช้เพื่อความ  
ปล่อยความวางได้ การปฏิบัติธรรมทุก ๆ อย่าง ตั้งแต่ให้ทาน รักษาศีล  
ก็เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลส เพื่อความปล่อยเพื่อวางทั้งนั้น ถ้าทำเพื่อ  
ให้ได้บุญเยอะ ๆ เป็นผู้มีบุญมาก ทำเพื่อให้ตนสงบ ได้นั้นได้นี้ อันนี้  
มันผิดวัตถุประสงค์ตั้งแต่ต้น ให้ทานก็เพื่อปล่อยวาง ทำกรรมฐาน ถ้า  
ทำถูกต้องและได้ผล ก็จะถึงความปล่อยความวาง

มาคราวนี้ ได้ฟังเรื่องมรณสติ เป็นข้อมูลเอาไว้ใช้ในเวลาที่  
มีโอกาสทำ บางที่นึกขึ้นได้ จะได้มีข้อมูลนำไปเจริญต่อ เพราะบางที่นึก  
ขึ้นได้ แต่ไม่มีข้อมูล ไม่มีทางให้จิตเดิน มันก็เดินไม่เป็น เราทำความเข้าใจ  
ไว้ พอนึกขึ้นมาว่า โอ้.. จะต้องตายเป็นธรรมดา มีทางให้มันเดิน  
เพิ่ม นึกเรื่องนั้นได้ เรื่องนี้ได้ มีทางเดินที่ถูกต้อง เพื่อให้จิตนั้น หมุดจกด  
จากนิรวรณ มีกำลังเป็นสมาธิ จะได้เอามาใช้งานต่อไป

การบรรยายในช่วงเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ะครับ  
อนุโมทนาทุกท่าน





# อานิสงส์ของมรณสัญญา

บรรยายวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เช้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
กราบคุณแม่ชิ้นะครับ  
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้าย สำหรับการบรรยายในคอร์สที่ชื่อว่ามรณสติในพระไตรปิฎก ผมอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้ายเลย จะได้สมชื่อหน่อย บางคนมาฟัง โอ้โห.. มินไปเลยก็มี แต่ไม่เป็นไร ถือเป็นโอกาสครั้งหนึ่งที่ได้ยินได้ฟังธรรมะ ส่วนเข้าใจได้มากได้น้อยไม่ต่างกัน ฟังแล้ว จำไว้ นำไปคิดพิจารณาและประพฤติปฏิบัติต่อไปนะครับ

ในช่วงท้ายจะอ่านเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เมื่อเราฝึกบ่อย ๆ ได้**มรณสัญญา**หรือการกำหนดหมาย ทำเครื่องหมายว่า เออ.. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องแตก ต้องทำลายเป็นธรรมดา จุดสุดท้ายของมันคือแตกทำลายอย่างนี้จะได้อานิสงส์เยอะ ถ้าทำให้ดีจะมีประโยชน์มาก พวกเราโดยทั่วไปกำหนดเครื่องหมายเอาไว้ผิดพลาดไป เป็นวิปัสสนา ของไม่เที่ยงไปกำหนดว่าเที่ยง ของเป็นทุกข์ไปกำหนดว่าสุข ของไม่ใช่ตัวตนไปกำหนดว่าเป็นตัวตน ของไม่สวยงามไปกำหนดว่าสวยงาม ถ้ามีมรณสัญญา ก็จะเป็นสัญญาฝ่ายถูกต้อง ไม่วิปัสสนา ตัวสัญญานี้ยังไม่ใช่วิปัสสนา สัญญากับปัญญาเป็นคนละสภาวะกัน

สัญญาเป็นการกำหนดเครื่องหมายให้ถูก ได้มาจากการฟังธรรมะจากการเจริญสติ จากการฝึกทำกรรมฐาน ให้จิตได้สมาธิ มาจากปัญญา

ชั้นต่าง ๆ ซึ่งสัญญาที่ถูกต้องนี้ จะเป็นฐานให้เกิดปัญหาต่อไป บางทีพูดถึงแต่วิปัสสนา เห็นความเกิดความดับต่อหน้าต่อตาอะไรก็ว่าไป อันนั้นต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ ตั้งมั่นดี จึงจะเห็น ที่จริง เราไม่ได้เจริญวิปัสสนาตลอดเวลา นาน ๆ จึงเจริญวิปัสสนาที่หนึ่ง บางคนจึงแต่วิปัสสนาลูกเดียว แต่จิตไม่เคยพร้อมเลยก็มี อย่างนั้นมันก็ไม่ได้ผลนะ

ขั้นต้น เราฝึกสติก่อน ให้รู้จักแยกแยะได้ว่า ตอนไหนมีสติ ตอนไหนขาดสติ ต่อมาก็ทำกรรมฐานเพื่อให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ไม่มีนิรวรณกรรมฐานที่ทำนี้ อาจจะใช้กรรมฐานที่ใช้ใจคิดเอาก็ได้ เช่น มรณสติ ถ้ามีข้อมูลก็ใช้ใจคิดเอา พุทธานุสสติก็ต้องอาศัยนึกเอาทางใจ กรรมฐานที่ทำโดยไม่ต้องคิดมากก็ได้ ช่วยให้ตัดวิตกไปเลย เช่น อานาปานสติ กายคตาสติบางส่วน รู้ถึงกายที่เดิน ยืน นั่ง นอน อันนี้ก็เป็นการฝึกสติและทำสมาธิ ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกันหรอก ขอให้เรามีสติ มีสมาธิก็ใช้ได้ เริ่มต้นต้องมีสติ มีความรู้ตัว ทำความเพียร มีสติรู้อยู่กับกรรมฐานให้ต่อเนื่อง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ที่นี้ คำว่า **อารมณ์เป็นหนึ่ง** บางคนก็สงสัย อารมณ์เป็นหนึ่งนี้ หมายถึงจิตมันจับอยู่กับลมหายใจอย่างเดียวตลอดเลยหรือเปล่า ไม่ใช่ อย่างนั้นนะ ยกตัวอย่างอย่างโลก ๆ หน่อย สมมติว่า ท่านมีอารมณ์เป็นหนึ่งในการเลี้ยงควาย ใครเคยเลี้ยงบ้าง หมายถึง ท่านจดจ่ออยู่กับการเลี้ยงควาย ไม่ใช่ท่านมีควายตัวเดียวเป็นอารมณ์ จ้องแต่ควายตัวนั้นเสมอ ไม่คลาดสายตาเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านก็รู้เรื่องหญ้า เรื่องน้ำ เรื่องสถานที่ เวลา จะเอามันลงน้ำห้วยไหนดี เวลาไหนควรต้อนมันเข้าคอก รู้ไปหมดที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ เรียกว่ามีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่กับเรื่องนี้ บางคนอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่กับการทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยกตัวอย่างได้ตั้งแต่เลี้ยงควายถึงคอมพิวเตอร์เลย อารมณ์เป็นหนึ่งในด้านคอมพิวเตอร์ก็ไม่ใช่จ้องอยู่แต่เลขศูนย์กับเลขหนึ่งอย่างเดียว ไม่ใช่อย่างนั้น หมายถึงว่า

ใจมันเป็นหนึ่งในกับการทำเรื่องนี้เท่านั้น มีประเด็นอะไรต้องทำเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะคิดพิจารณาอยู่แต่เรื่องนี้ ใจมันไม่วอกแวกไปเรื่องอื่น ในขณะที่ทำ คอมพิวเตอร์ก็ไม่คิดวอกแวกไปเรื่องว้าว เรื่องควาย เรื่องโลกจะแตก น้ำ จะท่วม อย่างนี้เรียกว่าอารมณ์เป็นหนึ่งใน

ในการทำกรรมฐานก็ทำนองเดียวกัน อารมณ์เป็นหนึ่งใน จิตมี อารมณ์เดียว ไม่ใช่จ้องอยู่แต่กับอารมณ์เดียว จนไม่รู้ไม่เห็นอะไร ไม่ใช่ อย่างนั้น หมายถึงว่า ไปรู้แง่มุมนั้นแง่มุมนี้บ้าง ใจมันจ่อจ้อยู่แต่เรื่อง การทำเช่นนี้ เช่น มาทำกรรมฐานอยู่กับตัวเอง ก็อาจจะไปดูตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง หรืออาจจะมีหลงคิดหลงเพลินเรื่องนั้นเรื่องนี่บ้าง แต่จิตมัน จะจ่อจ้อยู่กับกรรมฐานเป็นหลัก ไม่ไปสนใจเรื่องอื่น สนใจแต่เรื่องที่ เกี่ยวข้องกับกรรมฐาน พอทำบ่อย ๆ จิตก็ตั้งมั่นขึ้น เรียกว่าจิตมีความ ตั้งมั่น อารมณ์เป็นหนึ่งใน อารมณ์เป็นหนึ่งในก็รู้หลายเรื่องได้ เมื่อจิตเป็น สมภาวิ ตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่งใน ก็รับเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ใจไม่วอกแวก ไปตามอารมณ์

บางคนว่า อาจารย์.. ดิฉันไม่เคยมีอารมณ์เป็นหนึ่งในเลย เตียวซ้วย เตียวชวา ขามันมีสองขา มันจะหนึ่งได้อย่างไร นี่มันก็เกินไป ทำกรรมฐาน ต้องให้มันฉลาดเสียหน่อยซิ บางคนนี่ เป็นหนึ่งต้องหนึ่งอย่างเดียวนึง ต้อง หนึ่งเลย ไปจ้องไว้ เอาเป็นเอาตายกันเลย เราชอบคิดอย่างนี้นะ เป็น หนึ่งหมายความว่า มันจ่อจ้อยู่กับเรื่องนั้น ถึงจะออกไปรับรู้เรื่องอื่นบ้าง มันก็ไม่ใส่ใจเรื่องอื่น มันใส่ใจเรื่องนี้ อะไรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ มัน ใส่ใจเรื่องอะไร เรื่องทำกรรมฐาน เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง รับรู้เรื่องนั้นเรื่อง นี้บ้าง มันไม่ใส่ใจ

เป็นหนึ่งในการทำมรณสติก็ทำนองนี้แหละ ไม่ใช่ที่ว่าท่านนั่งนึกถึง ความตายตลอดเวลา มันก็ไม่เช่นนั้นะ ก็มีไปกินข้าว อาบน้ำ คิดเรื่องอื่น บ้าง คิดเรื่องการทำงานบ้าง หลงลืมขาดสติบ้าง แต่สิ่งที่จ่อจ้อยู่ตั้งใจทำ

อยู่มีเรื่องเดียวคือเรื่องนี้ เรื่องอื่นก็บริหารไป มั่นหลงไป ขาดสติ รู้  
แล้วก็กลับมาทำอย่างนี้ ตั้งใจทำกรรมฐานเป็นอย่างนี้แหละ

เหมือนเรามาฟังธรรมนี้ เป็นหนึ่งในการฟังธรรมหมายความว่า  
อย่างไร หมายความว่าฟังคำเดียวใช้หรือเปล่า ไม่ใช่ซะ คงไม่มีใครคิด  
อย่างนั้นหรอก เป็นหนึ่งในการฟังธรรม ไม่ใช่มานั่งจ้องหน้าผม ไม่ใช่  
อย่างนั้น เป็นหนึ่งในการฟังธรรมหมายความว่า เราตั้งใจฟังว่าอาจารย์  
จะพูดว่าอะไร พูดเรื่องอะไร เริ่มต้นอย่างไร จบอย่างไร พูดก็ประเด็น มี  
เรื่องอะไรที่ควรจดไว้ **ตั้งใจฟัง** ใจอาจจะไปคิดเรื่องอื่นบ้าง เห็น ได้ยิน  
ได้รับรู้ มีเรื่องต่างๆ ผ่านเข้ามา หลงไปบ้าง แต่เราไม่ใส่ใจ ปล่อยเรื่อง  
อื่นไป กลับมาฟัง อย่างนี้เรียกว่าตั้งใจ เป็นหนึ่งในเรื่องการฟังธรรม ตั้งใจ  
ฟัง ทำได้บ่อยๆ จิตก็มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิได้ สวดมนต์ ไหว้พระก็  
เหมือนกัน ตั้งใจสวดมนต์ไหว้พระ จิตไปทางอื่นบ้างไหม ก็มีเหมือนกัน  
แต่ก็ตั้งใจ ถ้าทำได้ทำบ่อย ๆ ทำเนื่อง ๆ จิตก็จะเป็นสมาธิ ตั้งมั่น ไม่มี  
นิวรณ์ ทำบ่อย ๆ หัดทำไปเรื่อย อันนี้แหละคือการทำกรรมฐาน ทำ  
จิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

เรื่องมรณสติก็เหมือนกัน เราทำไป ทำอยู่เสมอ ชยัน ผีภพนง ไม่  
หลงลืม เตือนตนเองอยู่เสมอ มีโอกาสก็เจริญไว้ จะได้มรณสัญญา คือ  
การกำหนดหมาย การทำเครื่องหมายว่า สิ่งนี้จะต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา  
เห็นอะไร ได้ยินอะไร รับรู้เรื่องอะไร ก็ใส่เครื่องหมายถูกว่า **เจ้านี้.. สุตท้าย  
ก็ต้องแตกไป มนุญษ์ ลัตร์ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ท้ายสุดก็ตาย** เหมือน  
เราใส่เครื่องหมายให้ธนบัตร แบงค์ ๕๐๐ มีค่าอย่างนั้น เอาไว้แลกเปลี่ยน  
เรายังใส่ได้เลย ใส่เพิ่มว่า แบงค์นี้สักหน่อยมันจะต้องสูญสลายไป ก็ใส่  
ได้เหมือนกัน

ถ้าพูดถึงอานิสงส์ของการเจริญมรณสติ สามารถแบ่งได้ ๒ แ่ง  
หลัก ๆ คือ

อันที่ ๑ ใช้ชีวิตประจำวันไม่ต้องทุกข์มาก ไม่มีเรื่องวิตกกังวลมาก เพราะความยึดถือมันลดลง สิ่งต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างเป็นธรรมดา มันก็ย่อมแตก ธรรมชาติที่มีความตายเป็นธรรมดา มันก็ย่อมตาย ถ้าเราเจริญมรณสติไว้ ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก ไม่ต้องกังวลมาก ไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นมากนัก ช่วยให้ชีวิตราบรื่นขึ้น ข้อนี้ พุทฺธิในแง่ยอมรับความจริง

อันที่ ๒ ช่วยให้เลือกทำสิ่งที่เหมาะสมได้สะดวกขึ้น รู้จักอะไรที่ควรทำและไม่ควรทำได้ชัดเจนขึ้น อะไรต้องรีบทำ อะไรต้องรีบละ ควรรีบทำกุศล รีบประพาศิพรหมจรรย์ เร่งให้ถึงความไม่ตาย อยู่ในโลกรยังไ้ก็ตายแน่นอน ต้องเร่งให้ถึงอมตะคือพระนิพพาน จึงจะปลอดภัยที่สุด ข้อนี้ พุทฺธิในแง่การกระทำ

ต่อไปจะอ่านพระสูตรให้ฟัง เป็นเรื่องเกี่ยวกับอานิสงส์ของมรณสติญา ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ทุติยสังญญาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เรากล่าวไว้เช่นนั้นแล้ว “มรณสังญญาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสังญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุลง่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉนั้นใด ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสังญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต ฉนั้นนั่นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุลง่อมตั้งอยู่

ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสังญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไม่ไหล

ไปตามความตั้งใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิญญยอมตั้งอยู่ ภิษุพิงทราบข้อนี้ว่า “มรณสัจญา เราได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่” เพราะฉะนั้น ภิษุนี้จึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัจญานั้น

แต่ถ้าภิษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัจญาอยู่โดยมาก จิตยอมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความตั้งใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิญญยอมตั้งอยู่ ภิษุพิงทราบข้อนี้ว่า “มรณสัจญาเราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว” เพราะฉะนั้น ภิษุนี้จึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัจญานั้น

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า “มรณสัจญาที่ภิษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

พระสูตรนี้กล่าวถึงมรณสัจญาที่ภิษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีผล มีอานิสงส์อย่างไรบ้าง ท่านทั้งหลายคงได้ฟังไปบ้างแล้ว และที่สุดคือหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ถึงความไม่ตาย นี่เป็นที่สุดเลย เป็นจุดสุดท้าย

ที่นี่ จะดูได้อย่างไรว่า เราเจริญมรณสัจญา เจริญมรณสติได้ผลใหม่ การภาวนามีกาลังหรือไม่มีกาลัง ถ้าภาวนาแล้วได้ผลก็รู้ว่าได้ผล ที่รู้ว่าได้ผลก็คือรู้แล้ว ที่สำคัญคือความรู้ ได้ความรู้ รู้สิ่งที่ผิด รู้สิ่งที่ถูก รู้ทั้งทำอย่างนี้ได้ผล รู้ทั้งทำอย่างนี้ไม่ได้ผล ไม่ใช่ว่าทำแล้วจะได้ผลอย่างเดียว ทำให้เกิดความรู้อย่างเดียว

การทำความรู้นี้ ถ้าทำเป็นแล้ว มีแต่ได้กับได้นะ ได้ ๒ ได้ ๒ ได้ อันที่ ๑ คือ ได้ทำ อันที่ ๒ คือ ได้รู้ ได้ทำก่อน ไม่เคยทำก็ได้ทำ ท่านได้ทำหรือยัง ทำแล้วสงบก็ได้รู้ ทำแล้วไม่สงบก็ได้รู้ ทำแล้วมันไม่ถูกก็ได้รู้ ทำแล้วมันถูกก็ได้รู้ ทำแล้วมันได้ผลก็รู้ มันไม่ได้ผลก็รู้



ทำแล้วมันไม่ดีก็ได้รู้ ทำแล้วมันดีก็ได้รู้ ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงหมด สิ่งที่ช่วยทำให้หลุดพ้นคือปัญญาตัวหลังนี้ ที่หลุดพ้นไม่ใช่ได้ผลเยอะ ทำได้ดีมาก สงสัยจะหลุดแล้วมั้ง หลุดไปไหนละนี่ ไปอีกข้างหนึ่งแล้ว ดีไม่ดี ถูก ผิด นี่มันของคู่โลก ชั้นแรกต้องละสิ่งไม่ดีออกไปก่อน ไปทำดี แต่ไม่ใช่เพื่ออยู่กับของดี เพื่อให้ได้ความรู้ว่าทั้งของดีและของไม่ดี มันก็ไม่เที่ยง ตัวรู้ที่หลังนี้คือจุดสำคัญที่จะทำให้หลุดพ้น

บางคนทำกรรมฐานขาดความรู้ตัวนี้ไม่เอาผิด จะเอาแต่ถูก ไม่เอาชั่ว จะเอาแต่ดี อย่างนี้ก็จะวน วนไปอีกไกลแสนไกลเลยทีเดียว ไม่ได้อะไรหรอก นึกว่าไปได้ไกล ที่ไหนได้ ไปไม่ถึงไหน มันไม่เข้าใจ เราต้องอิงอาศัยฝ่ายถูก นั่นมันถูกแล้ว แต่ไม่ใช่ยึดอยู่กับฝ่ายถูก ละชั่วมาทำดี และทำจิตให้ผ่องใส ปฏิบัติธรรมนี้อาศัยชั่วไม่ได้ ต้องอาศัยดี แต่ไม่ใช่ติดดี **ไม่ใช่จะเอาดี แต่อาศัยดี** รู้จักอาศัยใหม่ เหมือนเรากินข้าวนี้ มันเป็นปัจจัยเครื่องอาศัย ทำให้เรามีแรงเดินจงกรมได้ ถ้าไม่กินข้าวให้อิ่ม มันเดินจงกรมไหวไหม ไหมไหว ถ้าไม่มีศีลแล้วจิตจะเป็นสมาธิไหม ไม่เป็น มันเป็นที่อาศัย

ในเรื่องการเจริญมรณสัญญาที่เช่นกัน ทำแล้วก็ให้มีความรู้ รู้ว่าบางครั้งทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ ถ้าเจริญแล้ว จิตยังไม่หุดกลับ ยังติดทางโลกเหมือนเดิม ก็จะได้รู้ว่าที่ทำอยู่ไม่ประสบความสำเร็จ ถ้าเจริญแล้ว จิตมันหุดกลับ ไม่ไปติดทางโลก ไม่ไปติดข้องในชีวิต ก็รู้ว่าทำประสบความสำเร็จ กำลังของภาวนาดี **ที่ถูกต้องจริง ๆ คือความรู้** รู้ว่ามันทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง แต่ต้องพยายามทำให้ได้ พยายามทำให้ได้ แล้วทำได้ใหม่ ก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง แล้วทำไมต้องพยายามทำให้ได้ ถ้าไม่พยายามมันก็ไม่ได้ทำ กรรมฐานนี้มันแปลกอย่างนี้ ชั้นแรกเราต้องพยายามทำให้ได้ แล้วตอนหลังก็ให้รู้ว่า ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เหมือนฝึกสตินี้ ชั้นแรกต้องพยายามอยู่กับตัวไว้ **ตั้งใจทำ** พยายามให้จิตอยู่

กับตัว พยายามแล้วได้มัย ก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วพยายามทำไม **ทำให้มันรู้ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่รู้เรื่องอย่างนี้**

บางคนบอกว่า ถ้าทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ไม่ต้องทำอะไร ละปล่อยจิตสบาย ๆ ไป อย่างนี้มันก็ไม่ได้อะไรเลย เพราะไม่ได้ทำ ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจึงต้องทำ ต้องพยายามทำให้ได้ ท้ายที่สุดก็จะรู้ว่า มันทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง อย่างนี้เข้าใจไหม ตัวความรู้นี่แหละสำคัญ รู้ว่าทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน นี่ละสำคัญ ถ้าไม่เคยทำได้เลย ก็ไม่มีความรู้ว่าจะทำได้เป็นยังไง จึงต้องพยายามทำให้ได้ จะได้รู้ว่าทำได้เป็นยังไง แล้วมันเที่ยงไหม ไม่เที่ยง ทำขึ้นมาเพื่อที่จะรู้มัน ถ้าไม่ทำขึ้นมาก็ไม่รู้มัน ไม่รู้มันก็ปล่อยมันไม่ได้ อย่างนี้พอเข้าใจไหม

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ นี่เป็นลักษณะของคนที่เจริญมรณสติหรือเจริญมรณสัญญา กำหนดหมายว่าทุกสิ่งต้องแตกไปเป็นธรรมดา จิตที่อบรมด้วยสัญญาชนิดนี้มาก ๆ จะมีลักษณะ หุดกลับ งอกกลับ ไม่ยึดออกไปข้างนอก หุดกลับมาที่ตัวเอง รับรู้อารมณ์แล้วมันหุดกลับ มันไม่ยึดออก เรื่องไม่ยาว ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต ไม่ติดใจในการเห็น ไม่ติดใจในการได้ยิน ไม่ติดใจในการดมกลิ่น ไม่ติดใจในการลิ้มรส ไม่ติดใจในการกระทบสัมผัส ไม่ติดใจในการรู้เรื่องโน้นเรื่องนี่

ตอนนี้เราทั้งหลายติดใจรสชาติของโลกอยู่ ติดใจในการมีชีวิตอยู่ ติดตามรับรู้ฟุ้งนี้การเมืองจะเป็นยังไง ฝ่ายไหนจะได้อะไรคนนั้นจะว่ายังไง คนโน้นจะว่ายังไง แล้วคนนี้อย่างไรต่อ คนนี้เขาว่าอาจารย์อย่างนี้ แล้วอาจารย์ว่ายังไงต่อ แล้วเขาว่ายังไงต่อ แล้วอาจารย์ว่ายังไงต่อ เออ.. ยึดยาวนานอย่างนี้ ได้มาแต่กองทุกข์ล้วน ๆ ใจมันไม่หุดกลับ มันติดใจ

อยากรู้เรื่องต่อไปเรื่อย ๆ เรื่องดี ๆ น่าสนุก จิตมันคิดไป ยิ้มเลย มันจะคิดอะไรต่อหน้า คุณมันลี เคลิ้มกับมัน สนุก ๆ ดีจริง ๆ อย่างนี้ มันติดใจการมีชีวิต อยากรู้เรื่องต่อไปโลกจะเปลี่ยนแปลงต่อไปยังไงบ้าง ขนาดบอกว่าน้ำจะท่วม ก็ยังอยากจะทำมันจะท่วมยังไง ท่วมถึงไหน อยากจะอยู่ให้ถึงวันนั้น อยากจะอยู่ดูกับเขาเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าติดใจ พอรับรู้อะไรแล้วมันก็ตัดออก ยาวออกไป กองทุกข์มันก็จะยาวไปเรื่อย ด้วยประการดังนี้

ถ้าเจริญมรณสัญญา จิตที่อบรมด้วยมรณสัญญาเป็นยังไง มันหดกลับ มันงอกลับ อุปมาเหมือนชนไก่หรือเส้นเอ็นที่เอาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกลับ **หมุนกลับ** ไม่คลี่ออก ฉันทใด ภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความติดใจในชีวิต ฉันทนั้นเหมือนกันแล เคยเอาชนไก่หรือเส้นเอ็นไปใส่เข้าไปในไฟไหม มันไม่เข้าไปในไฟนะ มันหดกลับ งอกลับ จิตของผู้เจริญมรณสัญญาก็ทำนองนั้น ได้ยินเสียงแล้ว รับรู้อารมณ์แล้ว รับรู้เรื่องต่าง ๆ แล้ว มันไม่เลยไป รับรู้แล้วหดกลับ กลับมาที่ตัวเอง ถ้ากลับมาที่ตัวเองนี้ เจริญสติ ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาดีใหม่ ดีมากขึ้นนิรวรณไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ยึด มันหดกลับ งอกลับ นี่เป็นอนานิสงส์ของการเจริญมรณสัญญา

สำหรับผู้เจริญมรณสัญญาต้องมีความรู้ บางครั้งทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตก็ยังไหลไปตามความติดใจในชีวิต ความเป็นของไม่ปฏิภูลก็ยังคงตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า มรณสัญญาเรามีได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเราจะไม่ถึงที่ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานั้น ถ้าทำไม่มาก หรือทำไม่ประสบความสำเร็จ ถึงคิดว่า เราจะต้องตายเป็นธรรมดา

ใจมันก็ยังไหลไปตามความตึงใจในชีวิต ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ มันก็ไม่ผิดอะไร ให้รู้ว่า อ้อ.. มันเป็นอย่างนี้ รู้ชัดว่ามรณสัญญาที่เราทำนี้ยังไม่ถึงที่ ยังไม่เต็มบริบูรณ์ ภาวนาผลของเรายังไม่เต็มที่ ภาวนุ่้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญานี้ว่า ถ้าทำน้อย ทำยังไม่ถึงที่ มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา **ถ้าทำถึงที่มันก็หุดกลับ ถ้าทำไม่ถึงที่มันก็ไปข้างนอก เป็นเรื่องธรรมดา มันไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตน ไม่มีใครบังคับได้** ในเมื่อมรณสัญญาเรายังไม่เต็มที่ ใจมันก็ยังไหลไป ก็เรื่องธรรมดา รู้แบบนี้ก็เป็นปัญญา

หากพยายามเจริญมรณสัญญา แต่ใจมันก็รักรออยู่ กอดอยู่ ยังเห็นว่าน่าเอา น่าเพลิดเพลินยินดีอยู่ ก็ให้รู้ว่า ที่ใจไปรักรออยู่ เพราะมรณสัญญายังทำไม่เต็มที่ ไม่มีตัวตนไปรัก ไม่ใช่เราไปรัก **เราผู้รักมีตัวตนใหม่ ไม่มี คนที่ถูกรักมีตัวตนใหม่ ไม่มี ใจเจ้าความรักมีตัวตนใหม่ ไม่มี** ก็ล้วนเป็นของว่างเปล่า เกิดเพราะเหตุปัจจัย คนไปรักเขากี่ว่าง คนถูกรักก็ว่าง ตัวความรักก็ว่าง แล้วยังไง กอดลมไปเรื่อย เอาเงาไปเรื่อย วนเวียนอยู่อย่างนั้นแหละ ที่ผ่านมาก็อย่างนี้แหละ จนมาถึงตอนนี้ ก็เพราะอย่างนี้

ถ้าเจริญมรณสัญญาแล้ว ได้ผลดี ก็ต้องรู้ อย่าไปเพลิดเพลินยินดีว่าฉันเก่งแล้ว เป็นเรื่องของใจมันงอกลับ เพราะอะไร เพราะเหตุปัจจัย คือมรณสัญญามันมีกำลัง ใจมันไม่ไปเพราะเหตุ ใจมันไม่ไปเพราะเหตุ มีตัวตนสักหน่อยใหม่ ไม่มี มีแต่สิ่งที่เกิดเพราะมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไปทั้งนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า **แต่ถ้าภิกษุมีใจที่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหุดกลับ งอกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปรับความตึงใจในชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิญญาย่อมตั้งอยู่** ภาวนุ่้นทั้งหลายพึงทราบข้อนี้ว่า **มรณสัญญาเราเจริญดีแล้ว** คุณวิเศษเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาผลของเราถึงที่แล้ว เพราะฉะนั้น ภาวนุ่้น

นั่นจึงเป็นผู้รู้ชัดในมรณสัญญา

ถ้าใจมันไป ยืดยาวออก ก็รู้ชัดว่ามรณสัญญาไม่ได้เจริญเต็มที่ ถ้าใจมันงอกลับ หมุนกลับ ก็รู้ว่ามรณสัญญานั้นเจริญเต็มที่ ได้รู้ทั้ง ๒ อย่าง ทำนทั้งหลายมาฝึกเจริญสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวนี้ บางครั้งมันได้ บางครั้งมันไม่ได้ ก็ให้รู้ชัดว่ามันเป็นไปตามเหตุ ไม่มีตัวตน ความรู้นี้จะช่วยไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหยั่งลงสู่ **มุตตะ** นำไปสู่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย กรรมฐานที่ทำทั้งหมดนี้ ล้วนนำไปสู่ผลอันเดียวกัน คือหยั่งลงสู่ **มุตตะ** **ตัวความรู้ที่จะนำไปคือปัญญา ความรู้ที่** **สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่นอน เป็นไปตามเหตุปัจจัย** ถ้ามันยึดถือ ก็ไม่ใช่เราอยากยึดถือหรือ เป็นเพราะกรรมฐานมันยังไม่เต็มที่ ยังทำไม่ได้ ยังไม่มีปัญญา มันก็ไปยึด เกิดความทุกข์ขึ้น **ไม่มีตัวตนในทุกข์** เหตุของทุกข์นั้นมันมี ยังละเหตุไม่ได้ ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าปฏิบัติไปแล้วถูกต้อง ทุกข์ไม่มี เหตุแห่งทุกข์หมด ทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น ก็เท่านั้นแหละ

สำหรับการบรรยายในคราวนี้ สมควรแก่เวลาแล้ว ถ้าผมทำอะไรให้ท่านทั้งหลายไม่สบายใจ หรือมีคำพูดบางคำทำให้เกิดความขัดเคือง หงุดหงิด รำคาญ ก็ขอภัยด้วย ขอให้ทุกท่านมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เจริญในธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ดีแล้วด้วยกันทุกท่านเทอญ



**รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ**  
**“มรณสติในพระไตรปิฎก” ของ อ.สุภีร์ ทุมทอง**

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	ผ.ศ.สำเนียง ณ ตะกั่วทุ่ง	๔๑,๐๐๐
๒	พระมหาเซ่ง ธรรมวโร	๓๓,๖๔๐
๓	คุณเสิบสวัสดิ์ วัฒนฐานะ	๒๐,๐๐๐
๔	บ.ยู อาร์ เคมีคอล จก.	๑๔,๖๗๐
๕	คุณเทียนทอง คำอ้อ	๑๒,๓๕๐
๖	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๐,๖๑๐
๗	คุณศุภสิริ อริยวิมลยากร และครอบครัว	๑๐,๐๐๐
๘	คุณมีนา - ประยูรธ เสตดาภิรมย์	๙,๒๘๘
๙	คุณเสัญจิตา กองมงคล	๘,๓๕๐
๑๐	คุณอุตม ทยานานนท์	๘,๐๐๐
๑๑	คุณประยูรต์ วานิชดี	๗,๐๐๐
๑๒	คุณธีรรงค์ สาธุรักษ์	๕,๕๐๐
๑๓	คุณภัทริญา อมละลา	๕,๕๐๐
๑๔	คุณปภัชญา มานิตากุล	๕,๕๐๐
๑๕	ทพ.นิวัฒน์ เอียวภักดีกุล	๕,๑๒๐
๑๖	คุณธีรชัย	๕,๐๐๐
๑๗	คุณมาลินี	๔,๔๐๐
๑๘	คุณยุริ มานะงาน	๔,๓๕๐
๑๙	คุณยุกต์ - คุณภัสสร สุทธิรัตน์	๔,๐๐๐
๒๐	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๔,๐๐๐
๒๑	คอร์สโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี	๓,๙๐๐
๒๒	กองบุญคุณแม่สังศรี ต้นสุวรรณ	๓,๐๖๐
๒๓	คุณดาราวรรณ อัครแสงพิทักษ์	๓,๐๐๐
๒๔	คุณแตชา กุลชาติ	๓,๐๐๐
๒๕	ด.ช.ภาณุพงศ์ โชติสัมฤทธิ์	๓,๐๐๐
๒๖	หจก.มันตริณี บุติค วัลลภเท เชียงราย	๒,๘๓๐
๒๗	มูลนิธิพระพุทธสันติธรรม	๒,๖๕๐
๒๘	คุณอภิวัฒน์ คงปรีชา	๒,๕๐๐
๒๙	คุณพัชราพร ดอกไม้	๒,๓๘๐
๓๐	คุณมาพิศริ จิรพิทยเดช	๒,๒๐๐
๓๑	คุณพรทิพย์ อุตมสมบูรณ์ทรัพย์	๒,๑๗๐
๓๒	คุณสิริชัย ลือกิติไกร	๒,๑๒๐
๓๓	คุณวัลย์ทิพย์ ปิติจอมวงศ์ และภักย์ถนอมมิตร	๒,๑๑๐
๓๔	คุณภักย์ยา ไตรศิวกุล	๒,๐๓๐
๓๕	คุณภรณ์นิภา นัตรมหากุลชัย	๒,๐๐๐
๓๖	คุณวิไล โชติสัมฤทธิ์	๒,๐๐๐
๓๗	คุณเสาวภา ศรีศิลป์กิจ	๒,๐๐๐
๓๘	คุณเหมอลิทธิชัย	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๙	คุณเมณีนี ศิริคุปต์	๒,๐๐๐
๔๐	คุณประสิทธิ์ คุณสุสวัสดิ์ อิสรางกูร ณ อยุธยา	๒,๐๐๐
๔๑	คุณชลเสก เกิดอนันต์ คุณวรรณฤดี ศิริคุปต์	๒,๐๐๐
๔๒	คุณรุ่งนภา กรีนต่อเมธา	๑,๗๗๐
๔๓	พ.ต.อ.สิงขร วิมลธำรง และญาติธรรม	๑,๖๐๐
๔๔	คุณปวีณา เจริญสวรรค์	๑,๕๐๐
๔๕	คุณเสาริศ มีเวที	๑,๕๐๐
๔๖	คุณอโยทัย งดงาม และครอบครัว	๑,๕๐๐
๔๗	นายสัตรีแพทย์ สว่าง จิตต์มัน	๑,๕๐๐
๔๘	คุณแก้วรา เอาทายุกุล	๑,๔๐๐
๔๙	คุณพัชอนันท์ พุทธวงศ์ชุตติ	๑,๔๐๐
๕๐	คุณวิชชุดา อรุณโชติวงค์	๑,๔๐๐
๕๑	คุณยุพา-คุณภาณุพงษ์ พงศะบุตร	๑,๐๗๐
๕๒	คุณภรณ์วรรณ ภาวสุนันท์	๑,๐๐๐
๕๓	คุณแก้วรุ่งพงศ์	๑,๐๐๐
๕๔	คุณเกียรติชาย คุณเชล ไม้ตรีวงษ์	๑,๐๐๐
๕๕	คุณธีรชัย แซ่เอ็ง	๑,๐๐๐
๕๖	คุณปรีชา ปริญาพงษ์	๑,๐๐๐
๕๗	คุณพรทิพย์ เจริญชัยวานิชย์	๑,๐๐๐
๕๘	คุณพิณภัคนันท์ โชติสัมฤทธิ์	๑,๐๐๐
๕๙	คุณภาครณัน รุจาธนนันท์	๑,๐๐๐
๖๐	คุณแม่ธี พงษ์น้อย	๑,๐๐๐
๖๑	คุณยายจำเนียรศรี	๑,๐๐๐
๖๒	คุณวัลภา อัมมอมรพงศ์	๑,๐๐๐
๖๓	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๑,๐๐๐
๖๔	คุณศรัณย์กร วิทาลัยปัญญา	๑,๐๐๐
๖๕	คุณศรวัน นันโท	๑,๐๐๐
๖๖	คุณศศิเพ็ญ วิมุกตานนท์	๑,๐๐๐
๖๗	คุณเศรษฐพงศ์ เลขะรัตน์	๑,๐๐๐
๖๘	นายแพทย์สิทธิชัย - ทพญ.ศิริวรรณ กุลพรศิริกุล	๑,๐๐๐
๖๙	คุณอัจฉรีย์ ทองคำเจริญ	๑,๐๐๐
๗๐	คุณอัปสร ตั้งมโนกุล	๑,๐๐๐
๗๑	คุณอุตมพร หล่อกิตยยะกุล	๑,๐๐๐
๗๒	คุณเอกสิทธิ์ จุฬานากาล	๑,๐๐๐
๗๓	พี่น้องสกุลศิลาวิภาพร	๑,๐๐๐
๗๔	คุณเสตาดาร์ณ โต้วิวัฒน์	๙๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๕	คุณธิดาภรณ์ โชติสัมฤทธิ์	๓๐๐
๗๖	คุณศรีพรรณ นักร้อง	๓๐๐
๗๗	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	๘๖๐
๗๘	คุณเนนगर พันธน์รนา	๘๓๐
๗๙	คุณกุลปวีชา ปาลวัฒน์	๖๐๐
๘๐	คุณมงกุฎ สุวานิช	๖๐๐
๘๑	คุณปราวณี คุณเอกเจียว พรสนศิริรักษ์	๖๐๐
๘๒	คุณเพียงจันทร์ ทองเคียน	๖๐๐
๘๓	คุณวรรณรัตน์ จันทพิชกุล	๖๐๐
๘๔	คุณวิทย์ชระ ทาหาร	๕๒๐
๘๕	คุณกนิษฐา พรหมสาขา ณ สกลนคร	๕๐๐
๘๖	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๘๗	คุณนิจจงภัก ชนสกุลรัฐ	๕๐๐
๘๘	คุณแซมมิกา ทองเจือ	๕๐๐
๘๙	คุณจารุวรรณ วงษ์อนุสาสน์	๕๐๐
๙๐	คุณชูศรี เหลืองศิริรัตน์	๕๐๐
๙๑	คุณฐาปณีย์ จำงตระกูล	๕๐๐
๙๒	คุณติลกพัฒน์ คุณสุดาพันธุ์ คุณวฤทธิ์ คุณสงวนวงษ์ พิไลพุทธิเมธ	๕๐๐
๙๓	คุณธนิตา บูลสุข	๕๐๐
๙๔	คุณบำรุง ชูศรี	๕๐๐
๙๕	คุณปัทมาสน์ ศิลาวินาพร	๕๐๐
๙๖	คุณพรพรรณ เชิดรำไพ	๕๐๐
๙๗	คุณพลินพิศ นวาระสุจิตกร	๕๐๐
๙๘	คุณศรีวิรัช อนาวิน	๕๐๐
๙๙	คุณสมเกียรติ เมฆะปริวรรณ์	๕๐๐
๑๐๐	คุณสาวตรี ชาติอุทิศ	๕๐๐
๑๐๑	คุณสุพิชรา วิศวตพงษ์	๕๐๐
๑๐๒	คุณสุพิชรา สุวรรณิก	๕๐๐
๑๐๓	คุณอมรรัตน์ เล่าประสพพัฒนา	๕๐๐
๑๐๔	พ.ต.อ.หญิง ชัยพร ศรีโพธิ์อ่อน	๕๐๐
๑๐๕	อาม่าเสี่ยวฮัว แซ่ลี	๕๐๐
๑๐๖	คุณโชคชัย ชินพัฒนพงศ์	๔๕๐
๑๐๗	คุณขวัญใจ อรุณวง	๔๑๐
๑๐๘	คุณพรทิพย์ ไชยณรงค์	๔๐๐
๑๐๙	คุณศรเทพ เกตุแก้ว	๔๐๐
๑๑๐	คุณสุรพล เอี่ยมตุงเพชร	๔๐๐
๑๑๑	คุณภัทรภร ชัยวัฒนกุล	๓๖๐
๑๑๒	พระณัฐพงศ์ ปากสุโร	๓๕๐
๑๑๓	พระมหาธีรานนท์ จิรภูสิโก	๓๒๐
๑๑๔	คุณเจรียา เหลืองรังสรรค์	๓๐๐
๑๑๕	คุณธิดานันท์ ชัยดี	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๖	คุณนันทกร สักกะพลางกูร	๓๐๐
๑๑๗	คุณประสาร ภัคตัมโนจิตต์	๓๐๐
๑๑๘	คุณภัคคีติ ลิ้มบุตร	๓๐๐
๑๑๙	คุณภาวนา โสสิตไพบูลย์	๓๐๐
๑๒๐	คุณวาลีณี สักกะพลางกูร	๓๐๐
๑๒๑	คุณสมสวัสดิ์ บุญญภัทโร	๓๐๐
๑๒๒	คุณสุปรียา ทองเชื้อ	๓๐๐
๑๒๓	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๓๐๐
๑๒๔	ต.ญ.ปวีณภร สักกะพลางกูร	๓๐๐
๑๒๕	พ.ต.ท.หญิง ประณิต เฟิงระนัย	๓๐๐
๑๒๖	พระชัยพร จนทวิโส	๓๐๐
๑๒๗	คุณแนวรัตน์ รัตโนภาส แวน เวลเชนต์	๒๕๐
๑๒๘	คุณรุ่งทิพย์ มากประโคน	๒๕๐
๑๒๙	คุณอดิศักดิ์ คงวานิชยะพงษ์	๒๕๐
๑๓๐	คุณนาถดา มีภักษ์งาม	๒๓๐
๑๓๑	คุณวิชัย ตันตินิกุลชัย	๒๒๐
๑๓๒	คุณลัดดา อัมพามาต	๒๑๐
๑๓๓	คุณวรรณภา ศิริมานะพงษ์	๒๑๐
๑๓๔	คุณแก้วลี ตังติกรพรรณ	๒๐๐
๑๓๕	คุณขวัญตา สันธานธนา	๒๐๐
๑๓๖	คุณจรรยา มงคลสารากิจ	๒๐๐
๑๓๗	คุณธัญธร จ้าววิฑูรย์	๒๐๐
๑๓๘	คุณธันยภัทร ไพศาลธนะภัทร	๒๐๐
๑๓๙	คุณเนตรมล หล่อวิวัฒน์พงศ์	๒๐๐
๑๔๐	คุณนันทา คุณคนถนา คุณธนากร ดิษยาตติยะ	๒๐๐
๑๔๑	คุณประวิทย์ คุณนาคยา นวาระสุจิตกร	๒๐๐
๑๔๒	คุณเมยวรี ทองใบ	๒๐๐
๑๔๓	คุณรัตนางามวงศ์พรรณ	๒๐๐
๑๔๔	คุณวิชัย สัมโอชา	๒๐๐
๑๔๕	คุณวิสาร ศรีทรง	๒๐๐
๑๔๖	คุณศิวภรณ์ สกุลเที่ยงตรง	๒๐๐
๑๔๗	คุณสมชาย คงวงศ์สุภัค	๒๐๐
๑๔๘	คุณสายรุ้ง พินิตกาญจนพันธ์	๒๐๐
๑๔๙	คุณสิทธิชัย ปัญญิวจณณ์	๒๐๐
๑๕๐	คุณสุภกานต์ วิมุตตานนท์	๒๐๐
๑๕๑	คุณโสธยา เบลิมโชติ	๒๐๐
๑๕๒	คุณอรอนงค์ แพทยานนท์ และครอบครัว	๒๐๐
๑๕๓	คุณอรุณศรี ตันตศิริวิทย์	๒๐๐
๑๕๔	คุณณมา วิวิชานนท์	๑๖๐
๑๕๕	คุณณภามาต ตันประเสริฐ	๑๖๐
๑๕๖	คุณสุวิฑูรณ์ นันทศิริรัตน์	๑๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๗	คุณชจรศักดิ์ ฝูงใหญ่	๑๕๐
๑๕๘	คุณจารุพรภรณ์ นิธิสันถวะคุปต์	๑๔๐
๑๕๙	คุณจารุวรรณ สุธรรมพงษ์	๑๔๐
๑๖๐	คุณวัลลภ สมบัติทิบูลย์พร	๑๓๐
๑๖๑	คุณอำนาจ แจ็งอักษร	๑๓๐
๑๖๒	คุณเดชชภากร ทรัพย์วัฒน์	๑๒๐
๑๖๓	คุณนิตตินันท์ คงแก้ว คุณชีรวัดณ์ ละออบปักษิน	๑๒๐
๑๖๔	คุณรัตนา ถึงฝั่ง	๑๒๐
๑๖๕	คุณสุภาพร ปานวัฒน์วานิช	๑๑๐
๑๖๖	คุณกฤษณี แสงนาว	๑๐๐
๑๖๗	คุณกฤษณ์ สุขรอด	๑๐๐
๑๖๘	คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	๑๐๐
๑๖๙	คุณชนกันันท์ สัตยานนท์	๑๐๐
๑๗๐	คุณเชิชาวรรณ คุณชฎาวรรณ ตันศิริ	๑๐๐
๑๗๑	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๗๒	คุณชู่ยี่ไล แซ่ลิ้ม	๑๐๐
๑๗๓	คุณตรุณี คำดี	๑๐๐
๑๗๔	คุณดวงรัตน์ ตีวาวา	๑๐๐
๑๗๕	คุณทองใบ เกษศรี	๑๐๐
๑๗๖	คุณธีระ คุณฐาปณี ผดุงวัฒนโรจน์ และครอบครัว	๑๐๐
๑๗๗	คุณنامه คุณวัชรี โตแย้ม และครอบครัว	๑๐๐
๑๗๘	คุณนิวเค็ง แซ่เฮง	๑๐๐
๑๗๙	คุณประภัทร์ วัคมี	๑๐๐
๑๘๐	คุณประมวญ ผิวสวย	๑๐๐
๑๘๑	คุณภาควุฒิ สุริยปัทมา ลัว และครอบครัว	๑๐๐
๑๘๒	คุณมณฑิรา เกษมกรกิจ	๑๐๐
๑๘๓	คุณแม่อุบลี แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๘๔	คุณรักชนก นุสรานุภาพันท์	๑๐๐
๑๘๕	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย ฮันท์	๑๐๐
๑๘๖	คุณเลอพงษ์ คุณอัญชลี นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๘๗	คุณวอเรน ฮันท์	๑๐๐
๑๘๘	คุณวัลย์ลดา พิณใจพิงยา และครอบครัว	๑๐๐
๑๘๙	คุณวาสนา เขียวกิจศิริ	๑๐๐
๑๙๐	คุณศิริรักษ์ สเคอร์เทิ	๑๐๐
๑๙๑	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๙๒	คุณสอาด คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๙๓	คุณสายลม ผ่านแล้วผ่านเลย	๑๐๐
๑๙๔	คุณสุเนตร เพ็งโนนยาง	๑๐๐
๑๙๕	คุณอารยา ปฏิภาณวี	๑๐๐
๑๙๖	คุณอำนาจ ปลอดภัย	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๙๗	คุณชนินทร์ สุวันรังกูร	๘๐
๑๙๘	คุณประเสริฐ ทองเจิม	๘๐
๑๙๙	คุณสิริพร แซ่ตั้ง	๘๐
๒๐๐	คุณธนา ศรีนิเวศ	๗๐
๒๐๑	คุณลำจวน เฉลยยุทธ	๗๐
๒๐๒	คุณสมพร อัครแสงรัตน์	๗๐
๒๐๓	คุณสุรชญา รัตนวิไล	๗๐
๒๐๔	คุณชานีญา ธรรมสังวาลย์	๖๐
๒๐๕	คุณประภัสสร แกมนิล	๖๐
๒๐๖	คุณวีไล บุญเต็ม	๖๐
๒๐๗	คุณศรีวิรัตน์ มณีเนตร	๖๐
๒๐๘	คุณสมพงษ์ ช้อยชื่น	๖๐
๒๐๙	คุณจิราวรรณ ตรีเจริญ	๕๐
๒๑๐	คุณจีรดา ศิลาวีวัฒน์	๕๐
๒๑๑	คุณฐาณิสสรณ์ ย่าสวัสดิ์	๕๐
๒๑๒	คุณธนกร-คุณสุจินต์ สุวรรณที่ป บุตรีธิดา	๕๐
๒๑๓	คุณธนาวุฒิ วิปโน	๕๐
๒๑๔	คุณนันทิชา แสงวรรณ	๕๐
๒๑๕	คุณลักขมิมณฑา สุนทรไชยพงศ์	๕๐
๒๑๖	คุณสุภาพร เกิดคำ	๕๐
๒๑๗	คุณอนุชา ดารากร ณ อยุธยา	๕๐
๒๑๘	คุณเกียรติสิน อิมบุตร	๔๐
๒๑๙	คุณใจรัตน์ ปโยนธิธ่าง	๔๐
๒๒๐	คุณนภาภค์ ตึกปกเกร็ด	๔๐
๒๒๑	คุณภิญญาดา เทตนรินทร์	๔๐
๒๒๒	คุณสมถวิล สำโรงทอง	๔๐
๒๒๓	คุณสุภาวดี เฮงภูเจริญ	๔๐
๒๒๔	คุณอุบลวัน โชติสถิตย์	๔๐
๒๒๕	คุณเทติภา ลีจะภมกรกิจ	๓๐
๒๒๖	คุณนงพร ปัดคำ	๓๐
๒๒๗	คุณประสาร สิงห์สุวรรณ	๓๐
๒๒๘	คุณปิยะพร ธัญญานิตย์	๓๐
๒๒๙	คุณสมบัติ	๓๐
๒๓๐	คุณเนิเวศ ทุมยา	๒๐
๒๓๑	คุณปัทมพันธ์ เปลวกระโทก	๒๐
๒๓๒	คุณพีชรรมา วงศ์จอม	๒๐
๒๓๓	คุณสุริยา มณีคำ	๒๐
๒๓๔	คุณอาสา วงษ์วรรณ	๒๐
๒๓๕	ค.ช.ภินตภณ ย่อจันทร์	๒๐
๒๓๖	คุณสร้อยพร พุทธา	๑๐
<b>ยอดรวม</b>		<b>๓๔๓,๔๐๘</b>



ประวัติ

## อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



### วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

### การศึกษา

ปริญญาธรรม ๔ ประโยค

ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส  
จ.นครปฐม

บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด  
เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)



ชื่อว่าความตายนี้ มิใช่มีอยู่ที่เดียว  
และมีใช้มีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว  
ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพยังมีอยู่เพียงใด  
ความตายก็ย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน  
แม้สังขารอันหนึ่งที่ชื่อว่าเที่ยงย่อมไม่มี

เพราะเหตุนั้น  
ท่านพึงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า  
ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว  
ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว  
ไม่พึงเศร้าโศก



[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)