

11

เจริญมรณานุสติ

https://dhamma01.blogspot.com/2017/10/blog-post_14.html

บางคนพอพูดถึงเรื่องตาย เกิดความกลัวขึ้นมา อย่างกับตัวจะไม่ตายอย่างนั้นแหละ ขอยืนยันว่า กลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย ไม่อยากเจอความตาย ก็ต้องเจอ ทุกสถานที่ในโลกนี้ เราปฏิเสธไม่ไปไม่ได้ แต่ปรโลกปฏิเสธไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องซ้อม ๆ กันเอาไว้

ซ้อมตายทุกคืนเลย ทำง่าย ๆ โดยสมมติว่า เราจะไปคืนนี้ เราจะนึกอะไรดี...การนึกคิดอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นการแข่งตัวเองนะ ตรงกันข้ามกลับเป็นการเพิ่มบุญ เพราะจิตดวงนี้ประกอบไปด้วยปัญญา เขาเรียกว่า **“เจริญมรณานุสติ”** คือ เอาดวงปัญญามาพิจารณาถึงความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวรของทุกชีวิตว่า ถ้าเราตายตอนนี้ และเราอยู่คนเดียว เราจะเตรียมตัวอย่างไร เป็นการวอร์ม ๆ ไว้ก่อน

เราต้องหมดหวัง คือ ตัดหวัง จะหวังอะไรก็ตัดใจไปเสียก่อน ตัดใจ
แม้อาลัยใจแทบขาด ต้องตัดอาลัย ตัดหวังให้หมดเลย ไม่ว่าจะเป็นคน
สัตว์ สิ่งของ ทรัพย์สินสมบัติที่เรามีกันตั้งพันล้านเอาทิ้ง ๆ ไป เอว้างไป
ให้คนโน้น คนนี้ แจกจ่ายไป หนี้ที่มีเอาให้คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง เฉลี่ย
แจกจ่าย ถ้าเรามีหนี้เขาไม่ค่อยมาแย่งกันเท่าไรนะ

พอตัดเรื่องคนสัตว์สิ่งของไปแล้ว ทำความรู้อีกว่า เหมือนเราอยู่ตัว
คนเดียวในโลก คราวนี้ก็นึกถึงบุญที่เราเคยทำ ถ้าบุญที่เรานึกไม่ชัดเจน
ก็นึกรวม ๆ ว่า ขอบุญทุก ๆ บุญที่ข้าพเจ้าได้ทำเอาไว้ให้มารวมอยู่ใน
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ 7 ส่วนบุญไหนที่ชัดเจน เราก็นึกถึงบุญนั้นเป็นหลัก
บุญที่ชัดเจน ส่วนมากมักเป็นบุญที่เราทำแล้วปลื้ม ลืมไม่ลง คงไม่ลืม
ปลื้มทั้งชาติ นึกเมื่อไรก็ปลื้ม

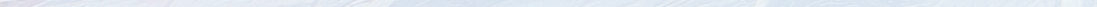
พอนึกบุญนี้และทุก ๆ บุญ มารวมกันเลย อยู่ในศูนย์กลางกาย
ให้เป็นดวงใส ๆ อารธนาพระธรรมกาย พระรัตนตรัย ให้ลงคมเรา
อารธนาให้ท่านคุ้มครองเรา ภายในให้มีพระ พระเป็นเรา เราเป็นพระ
เราอยู่ในพระ พระอยู่ในเรา ผึกซ้อมอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วก็ทำใจสบาย ๆ
ปล่อยใจให้หลับไปในอุ้งแห่งทะเลบุญ แล้วใจมุ่งอยากจะไปสวรรค์ชั้นไหนก็
นึกอธิษฐานเอา เช่น ขอให้ข้าพเจ้าได้ไปดุสิตบุรี อย่างนี้เรียกว่า ผึกซ้อม
ซ้อมอย่างนี้ทุกวัน แพ้ชนะกันวันเดียวเท่านั้น

หมั่นซ้อมไปเรื่อย ๆ ต่อไปนี้เราจะเป็นสหายกับความตาย เป็น
เกลอกัน พอเป็นสหายกันแล้วความกลัวตายก็ค่อยๆ หายไป พอความ
ไม่หวาดหวั่นมีในใจ ความวิตกกังวลก็ไม่มี เพราะเรารู้ที่ที่เราจะไปแล้ว
คนที่กลัวเพราะไม่รู้ตายแล้วจะไปไหน แล้วก็ไม่ได้เตรียมตัว บุญก็ไม่ได้ทำ
แต่เราสั่งสมบุญเป็นนิจ และเรารู้ว่าจะไปอยู่ที่ไหน อย่างนี้ควรกลัวไหม

28 กันยายน พ.ศ. 2545



A wide-angle photograph of a massive religious gathering on a large body of water. In the foreground, a large crowd of people, many wearing orange robes, are gathered on a white platform. A large, ornate float shaped like a lotus flower, with pink and yellow petals, is being pulled by the crowd. In the background, a large, curved, tiered structure, possibly a stage or seating area, is visible, with more people gathered around it. The sky is overcast. The Thai text 'ธรรมยา' is visible in the bottom right corner.





าตรา ปีที่ ๖