



สิ่ง ที่ พึง พิจารณา บ่อย ๆ

บุคคลเมื่อถูกมัจจุราชมรณางแล้ว จะยินดีไปทำไม
จะมีประโยชน์อะไรด้วยการแสวงหาทรัพย์ ผลไม้ที่สุกแล้ว
ย่อมเกิดภัยจากการหล่นเป็นนิคตย์ ฉนั้นใด สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้ว
ย่อมมีภัยจากความตายเป็นนิคตย์ ฉนั้นนั้น ชนเป็นอันมาก เห็น
กันอยู่ในเวลาเช้า บางคนครั้นพอดกเย็นก็ไม่เห็นกันเสียแล้ว
ชนเป็นอันมากเห็นกันอยู่ในเวลาเย็น บางคนครั้นพอรุ่งเช้าก็
ไม่เห็นกันอีก





สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๔๓

ทุกชีวิตที่เกิดมาล้วนแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น เพราะพื้นฐานของทุกชีวิตตั้งอยู่บนความทุกข์ ทั้งทุกข์ประจำ และทุกข์จรที่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมา แต่ละคนต่างมีวิธีการ บำบัดทุกข์บำรุงสุขที่แตกต่างกันไป แต่ความสุขเหล่านั้น มักจะเป็นความสุขชั่วคราว เช่น สุขที่เกิดจากการดูภาพสวยๆ ฟังเสียงเพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสที่อร่อยๆ ความสุขที่อิงด้วย อาภิสเหล่านี้ ไม่นานก็จืดจางห่างหาย และแปรเปลี่ยนไป เพราะไม่ใช่สุขที่แท้จริง ตำแหน่งแห่งความสุขที่แท้จริง มีจุดเริ่มต้นและจุดสูงสุดอยู่ที่จุดเดียวกัน คือ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ณ ที่ตรงนี้เป็นจุดที่ปลดปล่อยความคิด แต่เติมเปี่ยมไปด้วยความสุข และความสำเริงสมหวัง เพียงเรานำใจมาหยุดนิ่ง อย่างเบาสบายให้ต่อเนื่องกันไป ไม่นานเราย่อมจะพบกับความสุขอันเป็นอมตะที่แท้จริง

มีวาระพระบาลีที่ปรากฏใน เตมียชาดก ว่า

“บุคคลเมื่อถูกมัจจุราชครอบงำแล้ว จะยินดีไปทำไม จะมีประโยชน์อะไรด้วยการแสวงหาทรัพย์ ผลไม้ที่สุกแล้วย่อมเกิดภัยจากการหล่นเป็นนิธย์ ฉนฺได สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้ว ย่อมมีภัยจากความตายเป็นนิธย์ ฉนฺนํ ชนเป็นอันมาก เห็นกันอยู่ในเวลาเช้า บางคนครั้นพอดกเย็นก็ไม่เห็นกันเสีย



สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๔๘

**แล้ว ชนเป็นอันมากเห็นกันอยู่ในเวลาเย็น บางคนครั้นพอ
รุ่งเช้าก็ไม่เห็นกันอีก”**

การเจริญมรณานุสติไม่ใช่เรื่องการมองโลกในแง่ร้าย
ที่คิดแล้วทำให้จิตใจของเราหดหู่ แต่เป็นการพิจารณาเห็นโลก
และชีวิตไปตามความเป็นจริง เราต้องยอมรับความจริงข้อหนึ่งว่า
ความตายเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา เพียงหายใจเข้าแล้ว ไม่
หายใจออกก็ตายแล้ว ขณะเรานอนหลับ เราไม่อาจรู้ได้ว่า จะมี
โอกาสตื่นมาดูโลกในเช้าวันใหม่หรือไม่ นี่เป็นความจริงที่ต้อง
พิจารณากันบ่อยๆ เพื่อเราจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต
เมื่อไม่ประมาท ชีวิตย่อมปลอดภัย การเดินทางไกลใน
ลังสารวัฏเพื่อมุ่งไปสู่พระนิพพานก็ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การเจริญมรณานุสติมีอยู่หลายวิธี พระวิปัสสนาจารย์
ในสมัยโบราณได้รวบรวมวิธีการไว้ถึง ๘ อย่างด้วยกัน คือ ท่าน
ให้พิจารณาถึงความตายโดยอาการเหมือนเพชรฆาตที่เงื้อมดาบขึ้น
เตรียมฟังกาลสั่งของเจ้าหน้าที่ให้ประหาร เพราะความตายมา
พร้อมกับการเกิด แล้วคร่ำเอาชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายไป
เหมือนดอกเห็ดที่ผุดขึ้นมา ย่อมเอาดินติดขึ้นมาด้วย ฉันทไค
ลสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมา ต่างพกพาเอาความแก่ และความตายมา
ด้วย ฉันทันั้น เมื่อเกิดมาแล้ว ต่างบ้ายหน้าไปสู่ความตาย



สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๔๕

เปรียบดวงสุรียาที่ขึ้นแล้ว ย่อมมีเวลาอัสดง ฉะนั้น

ท่านให้พิจารณาถึงความตาย โดยอาการวิบัติแห่งสมบัติ คือ สมบัติทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมอยู่ได้ชั่วขณะที่วิบัติยังไม่ครอบงำ แต่เมื่อวิบัติครอบงำ ย่อมไม่สามารถตั้งอยู่ได้ ขึ้นชื่อว่าสมบัติ ที่ จะล่วงพ้นวิบัติไปได้นั้น ย่อมไม่มีเลย ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติ ไม่ช้าก็เร็วต้องเสื่อมสภาพไปหมด

ให้พิจารณาถึงความตาย โดยเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นผู้มียศใหญ่ มีบุญมาก มีฤทธิ์มาก มีปัญญา มาก เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ แม้ กระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่างต้องจากโลกนี้ไป ไฉนเราจะไม่ตาย ทุกคนต่างต้องตายเหมือนกันหมด

ให้พิจารณาถึงความตาย โดยร่างกายนี้เป็นของ สาธารณะแก่สัตว์มากมาย คือ เป็นที่อาศัยอยู่ของสัตว์หลาย จำพวก พวกที่อาศัยผิวหนังก็กัดกินผิวหนัง พวกที่อาศัยเนื้อ ก็กัดกินเนื้อ พวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก สัตว์ที่อาศัยอยู่ เหล่านั้น ต่างเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะอยู่ในกายนี้ ร่างกายนี้เป็นทั้งเรือนตลอด เป็นโรงพยาบาล สุสาน ของหมู่ สัตว์เหล่านั้น กายนี้เป็นของสาธารณะแก่สัตว์ต่างๆ อีกหลาย ชีวิตที่เรามองไม่เห็น และไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นปัจจัยแห่ง



สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๕๐

ความตาย ทั้งที่เป็นภายใน ได้แก่โรคหลายร้อยหลายพันชนิด ทั้งที่เป็นภายนอก ได้แก่ลัทธิวิพิษ ทั้งธาตุพิษและไอพิษ หรือเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น อุปมาเหมือนลูกศร หอก และก้อนหิน ที่ถูกชดชว้างมาจากทิศต่างๆ มุ่งเป้ามาที่ตัวเรา ดังนั้น อันตรายแห่งชีวิต ต่างมุ่งมาที่ร่างกายเรานี้ เหมือนลูกกำหนดชะตากรรมไว้แล้ว ด้วยบุญและบาปที่เป็นตัวปรงแต่ง ตัวเราจะเต็มใจหรือไม่เต็มใจต้อนรับ ล้วนต้องรับมือกับความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องเตรียมตัวให้พร้อมกันทุกคน

พึงพิจารณาถึงความตาย โดยอายุนั้นไม่ยั่งยืน เพราะชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย อาศัยลมหายใจเข้าออกจึงเป็นอยู่ได้ ถ้าไม่หายใจก็ตาย และผูกพันอยู่กับอิริยาบถ ๔ จึงดำเนินอยู่ได้ อิริยาบถใดเกินประมาณ เช่น ยืนนานเกินไป เดินนานไม่ได้หยุดพัก อายุลังขารย่อมเสื่อมลง และยังผูกพันกับความร้อนความเย็นเย็นเกินไปหรือร้อนเกินไป ลังขารอาจวิบัติไป เพราะทนอยู่ไม่ได้ อีกทั้งผูกพันกับมหาภูตทั้งสี่ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หากธาตุอย่างหนึ่งอย่างใดกำเริบเสียสมดุลในร่างกาย ย่อมถึงแก่ชีวิตได้ และผูกพันอยู่กับอาหาร เมื่อไม่ได้อาหาร กายนี้ก็ไม่มีความแข็งแรงที่จะดำรงชีวิตต่อไปได้

พึงพิจารณาถึงความตายโดยไม่มีนิमितหมาย เพราะไม่มี



สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๕๑

กำหนดว่าเราจะมีชีวิตอยู่ถึงเมื่อไร จะตายตอนไหน เพราะบางคน ตายตอนอยู่ในครรภ์ก็มี ตอนเด็กก็มี ตอนหนุ่มสาวก็มี หรือตอน แก่ก็มี จะตายด้วยโรคอะไรก็ไม่รู้ จะป่วยตายหรือประสบ อุบัติเหตุตาย จะตายตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็นก็ไม่ อารู้ได้เช่นกัน จะตายที่โรงพยาบาล ในบ้านหรือนอกบ้าน บน บกหรือในน้ำ ก็ไม่มีนิมิตหมายบอกล่วงหน้า และเมื่อตายไปแล้ว จะมีคดียังไง จะไปเกิดในภพภูมิไหน ก็ไม่อาจรู้ได้อีกเช่นกัน เหมือนโคที่เขาเทียมเกวียน แล้วเดินวนไปเวียนมาเช่นนั้น

พึงพิจารณาถึงความตายโดยที่ชีวิตเป็นของน้อย ชีวิต ของมนุษย์ทั้งหลายมีเวลาอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด สั้นจนน่าใจหาย เพราะอายุโดยเฉลี่ยของมนุษย์ยุคนี้อยู่ในช่วง ๗๕ ปี เมื่อเทียบ กับบางยุคที่มนุษย์มีอายุถึง ๑๐,๐๐๐ ปีบ้าง ๘๐,๐๐๐ ปีบ้าง ๑๐๐,๐๐๐ ปีบ้าง นับเป็นช่วงอายุที่แตกต่างกันมาก ปัจจุบันผู้ใด มีอายุขัยเกิน ๑๐๐ ปี ถือว่าอายุยืนมาก แต่จะมีสักกี่คนที่อยู่ถึง ๑๐๐ ปี ดีที่สุด คือ อย่าประมาท ให้เร่งทำความดีเข้าไว้

ประการสุดท้าย พึงพิจารณาถึงความตายที่ว่าโดยปรমัตถ์ คือ ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายสั้นนัก ชั่วความเป็นไปแห่ง จิตดวงหนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อจิตดวงนี้ดับ สัตว์ย่อมได้ชื่อว่าดับ คือ ตายนั่นเอง เพราะธาตุ ๔ ซึ่งเป็นส่วนของรูป ไม่มีส่วนที่เป็นนาม



สิ่งที่พึงพิจารณาบ่อยๆ

๓๕๒

คือ ใจควบคุมแล้ว เสมือนท่อนไม้ผูกพันที่ถูกทิ้งไว้ในป่า มีแต่ต้อง
เอาไปเผาไฟเท่านั้น

พระลัสมาลัมพุทธรเจ้าทรงมีพุทธรประสงค์ให้พุทธรบริษัท
ทั้งหลาย หมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เสมอๆ ชนิดทุกลมหายใจ
เข้าออก เพราะชีวิตมนุษย์นั้นสั้นยาว เพียงแค่ลมหายใจเข้า
ออกที่ปลายจมูกเท่านั้น ไม่ได้ยืนยาวอย่างที่เรานึกคิดกันเอง
การพิจารณาถึงความตายนี้ เป็นสิ่งที่พวกเราต้องพิจารณาโดย
แบบคาย พิจารณาบ่อยๆ ครั้นความตายมาปรากฏต่อหน้าเรา
จริงๆ จะได้ไม่หวาดกลัวต่อมรณภัย แต่จะรับกับสถานการณ์นั้น
ได้อย่างสงบ ด้วยใจที่ผ่องใส และจะจากโลกนี้ไปอย่างผู้มี
ชัยชนะ

ฉะนั้น อย่าลืมหลัทธิวิชา ถ้าใจหมองไปอบาย ใจใสไป
สวรรค์ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ ให้ตั้งใจสั่งสมบุญกันให้เต็มที่ เพื่อ
แข่งกับเวลาที่เหลือน้อยลงทุกขณะ และมรณภัยก็กำลังคืบ
คลานเข้ามา โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้หมั่นทำใจหยุดใจนิ่ง ปฏิบัติ
ธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวให้ได้ จะได้เป็นเครื่องยืนยัน
ความมั่นใจ และความปลอดภัยให้กับตัวเรา เมื่อเข้าถึงและ
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระธรรมกาย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่
ประมาท และฉลาดในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง