

มรณกรรมฐาน

พระธรรมเทศนาของ พระญาณสิทธิอาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

ณ บัดนี้เป็นต้นไป ได้เวลาถึงเวลานั่งสมาธิภาวนาปฏิบัติบูชา ทำความเพียร เพื่อละกิเลส รากะ ละกิเลสโทสะ ละกิเลสโมหะให้หมดสิ้นไปในจิตใจของเราทั้งหลายทุก ๆ คน ฉะนั้น การนั่งสมาธิภาวนา จึงเป็นบุญเป็นกุศล นำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้ปฏิบัตินั้น ๆ

การที่เรามีชีวิตมาจนถึงวันเวลาที่เรานั่งภาวนาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่นี้ ท่านว่าเป็นบุญเป็นกุศล เพราะว่าบางคนนั้นตายไปก่อนเวลาที่มาปฏิบัติอย่างนี้ก็เยอะแยะ เพราะชีวิตของคนเรานั้น จะกำหนดแน่นอนเอาเองไม่ได้ ถ้าบุญบารมีเก่าหมดไปเมื่อไร บารมีใหม่หมดเมื่อใด ชีวิตของคนเราก็ตายไป เราจะมาปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งอย่างนี้ไม่ได้ เพราะชีวิตมันดับไปหมดไป ตอนชีวิตยังมีอยู่ คือยังมีลมหายใจอยู่ ยังฟังเทศน์ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่ นั่นแหละคือว่าเป็นบุญเป็นกุศล ที่เราฟังเสียงธรรมได้ยินอยู่ หรือเรานึกภาวนาพุทโธ ๆ ได้ยินเสียงพุทโธอยู่ในใจ หรือนึกว่า "มรณัง เม ภวิสสติ" เราต้องตาย ความตายของคนเรา ยุคนี้สมัยนี้นั้นไม่เกิน 100 ปี ยังไม่ถึง 100 ปีก็ลำบาก ที่ตัวเราคนเรายังเหลือชีวิตได้มาปฏิบัตินั้น จึงชื่อว่าเป็นมหากุศลอันหนึ่ง ที่ควรประกอบกระทำ และควรทำความปิติยินดี เพราะว่าเมื่อกล่าวส่วนรวมแล้ว "มรณัง เม ภวิสสติ" ตัวเราต้องมี ความตายเป็นผลที่สุด คนอื่นสัตว์อื่น ตลอดไปจนถึงสัตว์สิ่งเครื่องจักราน สัตว์บก สัตว์น้ำ หรือว่า คนเราอย่างนี้แหละ ความตายนั้น ถ้าจัดในส่วนรวมมนุษย์คนเรา มีเรามา นั่งภาวนา ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้นอนอยู่ในเสื่อในหมอน ไม่ได้หยอดน้ำอาหารการกิน ไม่ได้เอาช้อน ตักอาหาร เอาอากาศเข้าปาก นับว่าเป็นผู้ที่ยังมีบุญอยู่ เพราะว่าโรคภัยไข้เจ็บมันยังไม่ลุกลาม ยังไม่รุนแรง ยังยืนคนเดียวได้ นั่งคนเดียวได้ นอนคนเดียวได้ ทำอะไร ๆ ได้ด้วยตนเอง แต่ถ้าโรคภัยเจ็บไข้บังเกิดขึ้น จะแก่หรือจะเด็กจะหนุ่มก็ตาม ร่างกายสังขารนี้ จะทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ได้ทั้งนั้น การที่เรายังภาวนาพุทโธได้อยู่ยืน เดิน นั่ง นอน ไปมาได้ด้วยตนเอง อันนี้ท่านว่าเป็นบุญเป็นกุศล คนอื่นผู้อื่นเขาตายไป เรายังไม่ตายยังรอไปบิณฑบาตบ้านถ้าอยู่ ยังหวังว่าจะได้กินอย่างนั้นจะได้ฉันอย่างนี้ อาหารเอร็ดอร่อยไม่เอร็ดอร่อยยังจะมีความรู้ต่อไป ท่านว่ายังมีบุญอยู่ยังไม่ตาย

แต่ความตายนี้ พระพุทธเจ้าพระองค์สอนไว้ว่าให้นึกบ่อย ๆ นึกจนมันเห็น แล้วก็นึก จนมันเข้าใจลึกซึ้ง จนเกิดความสลดสังเวช ในมรณะความตายของเรา และของสัตว์ทั้งหลาย ของคนทั้งหลาย ถ้าผู้ใดภาวนามรณกรรมฐานจนเกิดขึ้น จิตใจสงบระงับตั้งมั่น เป็นสมาธิภาวนา ก็ดี หรือมีความสลดสังเวชในมรณภัย คือความตายนี้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป ความโกรธ ก็จะเบาบาง เลิกได้ละได้ ความโลภความอยากได้ในใจ ก็จะเลิกได้ละได้ ความหลง ในจิต ในใจ ตัวเราก็จะเลิกได้ละได้ เพราะวามรณภัย คือความตายนั่น เมื่อมาถึงบุคคลผู้ใด ผู้นั้น จำเป็นต้องตาย จะมาอ้างว่าข้าพเจ้ายังเด็กอยู่ อย่าเพิ่งให้ข้าพเจ้าตายเลย ให้อยู่ไปดูโลก ต่อไปก่อน ธรรมดาพระยามัจจุราช คือความตายมันไม่ได้ยกเว้น เมื่อได้วาระของผู้ใด ผู้นั้นก็จำเป็นจำไปต้องตาย

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้นึกถึงมรณภัย คือความตายนี้ ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก "มรณัง เม ภวิสสติ" "มรณะ" "มรณัง" ก็แปลว่าความตาย หรือคือจะต้องตายด้วยกันทั้งหมดสิ้น "เม" ก็หมายถึงเรา เราทุกคนต้องตาย ต้องมองให้เห็นนึกให้ได้ ถ้านึกไม่ได้แล้ว จิตมันจะเป็นไป ตามอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบลงได้ ถ้ามองเห็นแจ้งในจิตในใจว่าอย่างไรเสียต้องตาย รอวันตาย อยู่ทุกลมหายใจ ถ้ามาถึงเวลาหายใจเข้าไป บุคคลผู้นั้นก็ตายเวลาหายใจเข้า หรือถึงเวลา หายใจออก บุคคลนั้นก็ตายเวลาหายใจออก **มรณภัยคือความตายนี้ ไกลที่สุด แค่มหายใจ นี้เอง** อายุของคนเรานี้ ไม่ใช่ตามที่เรานึกว่า เท่านั้นปี เท่านั้นปี 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี 70 ปี 80 ปี 90 ปี อันนี้นับเอาเอง แต่ความจริงมันไม่ถึง ไม่ถึงที่เรานับ ความตายมันมาถึงเสียก่อน

มรณภัย คือความตาย จงพากันเพียรฟังดูให้รู้แจ้ง ด้วยปัญญาอันชอบ จิตใจมันจะถอน ละถอนออกได้หมด ที่คนเราคิดว่า อารมณ์อย่างนี้เลิกไม่ได้ละไม่ได้ ถ้ามองเห็นมรณภัย คือความตาย ละได้หมด คุณเขาที่ตายไป ถ้าคนไหนได้เฝ้า พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ มิตร สหาย ลูกเต้า หลาน หลาน หลาน ของตน ใกล้จะตายเข้าไปนั่งดู เรียกว่าเฝ้าดูคนตายนั่นสั้นเข้าไป ทุกอย่างทุกประการ หหมดไปสิ้นไป เวลาคนจะตาย แต่ก็เกี่ยวกับโรค บางอย่างบางประการ โรคบางอย่างบางประการนั้น มันสั้นเข้าไปหมดเข้าไป ตั้งตั้งแต่บริโภคอาหารได้ เวลามันตัดเข้าไป เคยบริโภคอาหาร ก็บริโภคไม่ได้ จะต้องได้อาหารน้ำ ๆ จึงจะไหลลงคอไปได้ ตัดเข้าไป อาหารอย่างหนักก็กินไม่ได้แล้วหนักเข้าก็ดื่มน้ำอย่างเดียว อาหารประเภทแข็ง ประเภทเหลวก็ไม่ได้ แต่ดื่มนมผงได้ ชงนมผงได้ ชงนํ้านมได้ โกโก้ กาแฟ อะไรที่มันไหลลงไปได้ ท้องไส้ของคนใกล้จะตาย มันเป็นอย่างนี้

แหละ นานเข้าไปตัดเข้าหมดไป ๆ จนกระทั่งว่า น้ำที่จะดื่ม มันก็ไม่ลงคอ แต่ก็พูดจายังมีชีวิตอยู่ มองดูมันก็หิวโหยโหยแรงที่สุด คือว่าน้ำก็อยากกิน แต่มันกินไม่ได้ กินไม่ลง แสดงออกมาทางปากให้เห็น ทีนี้คนที่ยังไม่ตาย ก็ช่วยเอาตำลึงน้ำเอาไปบีบใส่ปากให้ปากก็แสดงถึงว่าหิวอยากดื่มน้ำ ริมฝีปาก ก็เผยเอาน้ำนั้น มันตัดเข้าไป ตัดเข้าไป มรรณมรรณกรรณฐาน เราอย่าได้ประมาท ทุกคนจะต้องเป็นไป ตามกฎเกณฑ์ ของมรรณมรรณกรรณฐาน ทีนี้ถ้ามันขยับเข้าไปอีก ไอ้ที่จะเผยอริมฝีปาก รับเอาน้ำมันไม่ไหว แต่ยังมีลมหายใจอยู่ หายใจยาว ๆ อยู่ หายใจยังได้สบายอยู่ หน้าเข้าไปกว่านั้น หายใจไม่ไหวแล้ว เคย หายใจยาว ๆ ตามธรรมดา ก็หายใจสั้น นั่นแหละมรรณมรรณกรรณฐานใกล้ที่สุด เอาเข้าไปอีก หายใจยาวไม่ได้ หายใจสั้น ๆ ในตัว ในจิตใจ ของผู้นั้นก็ระวนระวายที่สุด ลมหายใจ เคยหายใจ ปอดเคยทำงาน ปอดก็ทำงานไม่ไหวแล้ว นี่แหละมรรณมรรณกรรณฐาน นึกให้ได้ พิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ ทีนี้เวลามันจะเอาให้หมดนั้น สะบั้นหมคร่างกาย สั้นสะเทือนกว่าดวงจิตจะออก แต่ก็ เป็นไปตาม โรคภัยไข้เจ็บของแต่ละคน เวลาดวงจิต ดวงใจจะถูดออกจากร่างกาย หนีจากร่างกาย แสดงเส้นเอ็นทั้งร่างกายมันสะบั้น ลูกกะตानीเขียวป้อเลย เขาให้ชื่อว่าตาผีตาย คนใจไม่แข็งก็กลัว กลัวผีมันมาหลอก แท้ที่จริงเขาคืนตายของเขาต่างหาก ตาไม่ใช่ตาคนธรรมดา เป็นตาผีไป หมดสะบั้นกระทั่งหมด ร่างกายเส้นเอ็นแล้ว ทีนี้ก็จิตออกไปแล้ว ถอดไปแล้ว ก็เหลือแต่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธรรมดา นี่แหละมรรณมรรณกรรณฐาน ซึ่งมันมีอยู่ในตัวของคนเราทุกคน แต่ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยมาปฏิบัติ เพียรเพ่งดูให้รู้แจ้ง ด้วยปัญญาอันชอบ จึงได้เกิดกิเลสตัณหา มานะ ทิฐิ วุ่นวายไม่จบไม่สิ้น จงภาวนาให้เห็นแจ้ง ด้วยสติปัญญาของตัวเอง แล้วจิตใจมันจะได้กระเตื้องดีขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่ตามอารมณ์ต่าง ๆ

"มรณัง เม ภวิสสติ" ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มันเป็นเรื่องใหญ่ มรรณมรรณกรรณฐานไม่ใช่ คำพูด ไม่ใช่เขียนหนังสือ ไม่ใช่คาดคะเน เวลามรณภัยคือความตายมันจะมาถึง รุนแรงที่สุด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ความตายเป็นทุกข์ ไม่ได้หมายความว่าจิตถอดออกไปแล้ว มันเป็นทุกข์ ตอนจิตใจกำลังรับทุกข์เวทนาต่างหาก อันนั้นแหละมันทุกข์ ที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย ตั้งแต่เกิดมา จนถึงวัยแก่วัยชรา เจ็บไข้ได้ป่วยหลายครั้งหลายคราก็ตาม ยังไม่ถึงขั้นที่ว่าความตายเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ มันทุกข์จนเหลือทน ทนไม่ได้ ทนไม่ไหว เมื่อทนไม่ไหว ก็รับเสวยทุกข์เวทนา แสนสาหัส แล้วก็ตายไป นี่แหละทุกคนจะต้องตาย

มรณกรรมฐานนี้ต้องนึกต้องเจริญไว้ให้ได้ในกายของตัวเอง ถ้าผู้ใดทำน้อย ปฏิบัติ
น้อย ยิ่งถึงขั้นเลิกความหลงอะไรยังไม่ได้ นั่น จะต้องกระวนกระวายที่สุด เพราะจิต
อุปาทาน ความยึดในร่างกายสังขาร เป็นรูปขันธ์นั้นมันมาก เจ็บน้อยมันก็เป็นเจ็บมาก
เจ็บมาก ก็ตาย ไปเลย เพราะจิตมันยึดมันถือมัน ถ้าจิตนี้ปล่อยได้วางได้ เลิกได้ ละได้
อะไร ๆ ก็ช่างมันเถอะ มันเกิดได้มันก็แก่ได้ มันเกิดมาได้ มันก็เจ็บไข้ได้ป่วยเป็น
ธรรมดาได้ มันเกิดมาแล้วมันก็ตายได้ เวลาตายกำหนดไม่ได้ ลมเข้าไปออกไม่ได้ก็ตาย
หายใจออกไปสุดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย กลางคืนก็ตายได้ ตอนเช้า ๆ อย่างเราอยู่นี้ก็ตายได้
กลางวันก็ตายได้ เดือนไหนก็ตายได้ วันไหนก็ตายได้ ไม่เลือกเวลา เมื่อจัดส่วนรวมแล้ว
เดี๋ยวนี้ก็มีคนตาย เดี๋ยวนี้ก็มีคนเจ็บ หรือความเจ็บนี้ บางคนก็มันเกิดขึ้นแล้ว ดิดขึ้นแล้ว
เหมือนไฟไหม้บ้าน ว่าถ้าจะดับไหว หรือเอาได้ หรือไม่ได้ ก็เหมือนกันที่เราว่า ไม่สบาย
อย่างนั้น ไม่สบายอย่างนี้ เปรียบเหมือน อย่างว่า ไหม้บ้าน ไหม้เรือน ไหม้กุฏิ ดิดหลังคา
มา จะดับได้ดับไหวหรือไม่ไหว ก็แล้วแต่ตัวเอง บุญบาปนั้นมันมีอยู่ในตัวนี้ แล้วก็
เลือกเวลาด้วย ไม่ยกเว้นด้วย คนโบราณ จึงตั้งชื่อความตายนี้ว่า เป็นพญาใหญ่ที่สุด ใคร
จะมารบราฆ่าฟัน กับพญามัจจุราชนั้น ไม่มีใครจะชนะได้ พ่ายแพ้ทุกรายไป

พระพุทธองค์ท่านจึงให้กำหนดความตายนี้ให้ได้ทุกลมหายใจ ก็ว่ามันใกล้เข้าไป
หมดไปสิ้นไป ถ้าว่าถึงคนทั้งโลกแล้ว เดี่ยวนี้ก็มีคนตาย ตายนับไม่ได้ก็มี ตายคนเดียวก็มี
ตาย 2 คน 3 คนในขณะเดียวกัน หญิงก็ตายได้ ชายก็ตายได้ ไม่ใช่ตายแต่คนเฒ่าคนแก่
เด็ก ๆ ยังไม่รู้อะไร ก็ตายได้ นี่แหละมรณกรรมฐาน ผู้ภาวนานั้นไม่ต้องไปรู้อื่น ไม่ต้อง
ไปเรียนนอก ให้เรียนใน เรียนใน คือเรียนในกายวาจาจิตของตัวเอง ดูพิจารณาอะไรมัน
ตาย อะไรมันยัง อะไรจะตายก่อน อะไรมันตายนานแล้ว กำหนดให้รู้ดูให้มันเห็นจิตใจ
กิเลสมันจึงจะอยู่ยั้ง ถ้าไม่อย่างนั้น มันก็พาให้ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย ภาวนาไม่
ลง ภาวนาไม่สงบ มองไม่เห็น กำหนดไม่ได้ มีด 4 ด้าน 4 ทิศ มีด 10 ทิศ จะนึกภาวนาพุท
โธก็ไม่ได้ นึกถึงความตาย ก็ไม่ได้ไม่เห็น

จงเพียรเพ่งดูให้เห็นแจ้ง ด้วยสติปัญญาของตัวเอง อันผู้อื่นแนะนำสั่งสอน เป็นอีก
คนหนึ่ง เป็นการเตือนใจให้สติ ความจริงแล้วให้จิตใจของตัวเอง จิตผู้รู้นั้นแหละ
มองเห็นตลอด ทั้งภายในและภายนอก มองเห็นตัวเองว่าตาย เดี่ยวนี้ก็ตายได้ คนทั้งหลาย
ที่เราเห็นว่า เขายังไม่ตาย ผลที่สุดก็ตายหมด ไม่มีใครอยู่ เกิดแล้วต้องตาย

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมนั้นต้องกำหนดอยู่ตลอดเวลา ต้องเตือนจิตใจของตนให้ได้ทุก
เวลา จิตใจจึงจะมีพลังกำลังความสามารถอาจหาญในการปฏิบัติบูชาภาวนาเพื่อเลิกละ
ความโกรธ ความโลภ ความหลงให้หมดไปสิ้นไป ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา
เอวัง ก็มี ด้วยประการ ฉะนี้