

# ยามเจ็บไข้ รักษาใจได้

ยามถึงคราวของธรรมดา มีปัญญารู้เท่าทัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

อนุสรณ์

ดร.ประสิทธิ์ จันทรสกุล

มิถุนายน ๒๕๕๖

ยามเจ็บไข้ รักษาใจได้ ยามถึงคราวของธรรมดา มีปัญญารู้เท่าทัน

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก** มิถุนายน ๒๕๕๖

- อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ)

ดร.ประสิทธิ์ จันทรสกุล ณ เมรุวัดหัวลำโพง กรุงเทพฯ

**หนังสือ ๒ เล่ม ที่นำมารวม**

๑. รักษาใจยามป่วยไข้

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - พุทธศักราช ๒๕๓๒

๒. เมื่อธรรมดามาถึง รู้ให้ทันและทำให้ถูก

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - มกราคม ๒๕๕๔

**พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์**

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์

โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระทีก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net/>

**พิมพ์ที่**

# อนุโมทนา

ดร. ประสิทธิ์ จันทรสกุล ได้ถึงแก่กรรม และกำหนดจะมีการพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ) ในเวลาอันใกล้นี้

ในวาระสำคัญดังกล่าว นายเต็บสิทธิ์ จันทรสกุล ผู้เป็นบุตรของท่านผู้วายชนม์ ได้แจ้งกุศลฉันทะที่จะพิมพ์หนังสือธรรมเรื่อง *ยามเจ็บไข้ รักษาใจได้ ยามถึงคราวของกรรมดา มีปัญญารู้เท่าทัน* เพื่อเป็นธรรมทานแก่ญาติมิตร และผู้ให้เกียรติมาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ เพื่อเป็นที่ระลึก พร้อมทั้งเผยแพร่ธรรมให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนกว้างขวางออกไป

การปรารภพระคุณของบิดาเป็นกุศลที่ตั้งขึ้นเป็นหลัก โดยมีบุญเจตนาในการเผยแพร่ธรรมเข้ามาบรรจบ ทำให้บรรลुวัตถุประสงค์แห่งการแสดงกตัญญูตเวทิตาธรรม บูชาพระคุณของบุพการีด้วยการบำเพ็ญธรรมทาน อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่ยั่งยืนนานและอย่างไพศาลแก่ประชาชน

ขออำนาจแห่งธรรมทานบุญกิริยา ที่คณะเจ้าภาพได้บำเพ็ญจงเป็นปัจจัยอำนวยสุขสมบัติแก่ ดร. ประสิทธิ์ จันทรสกุล ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๔ เมษายน ๒๕๕๖

# สารบัญ

อนุโมทนา..... (๑)

**รักษาใจยามป่วยไข้.....๑**

    ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย.....๒

    ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย.....๑๐

**เมื่อธรรมดามาถึง รู้ให้ทันและทำให้ถูก.....๑๗**

## ระลึกถึงความตาย

และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย

    การบำเพ็ญกุศลตามประเพณี.....๑๘

    การบำเพ็ญกุศลเป็นโอกาสที่จะได้กระทำความดีงาม.....๑๙

    ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพิงใจ.....๒๐

    ดูความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต.....๒๐

    ความตายเป็นเครื่องเตือนสติแก่มนุษย์ปุถุชน.....๒๑

    วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตาย.....๒๒

    ระลึกถึงความตายจิตไม่ประมาท.....๒๓

    พิจารณาความตายเพื่อให้รู้ความเป็นจริงของชีวิต.....๒๓

    ขั้นตอนการปฏิบัติของมนุษย์ต่อเรื่องความตาย.....๒๔

    ชนิดแห่งความประมาท.....๒๖

    เพียรพยายามด้วยอำนาจคุณธรรม.....๒๖

คติเกี่ยวกับการรู้เท่าทันธรรมดา.....	๒๗
การปรับตัวเอง.....	๒๘
การเฉยของมนุษย์.....	๒๙
การเพลิดเพลिनในความสุขคือความประมาท.....	๓๐
ปรับปรุงตนเองให้เจริญคุณธรรมอยู่เสมอ.....	๓๑
อยู่ด้วยการรู้เท่าทันธรรมดาของชีวิต.....	๓๓
นำโอกาสและเหตุการณ์มาใช้ในการทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์. ๓๕	

## ความตายคือคติธรรมแห่งชีวิต

และการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว

ประเพณีที่เป็นบุญเป็นกุศล.....	๓๘
ประโยชน์ของประเพณีงานศพ.....	๓๙
การทำบุญเกี่ยวกับความตาย.....	๔๐
การทำทาน.....	๔๐
การรักษาศีล.....	๔๑
ทำกรรมดีด้วยการรักษาศีล.....	๔๓
การภาวนา.....	๔๔

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับพิธีศพ

และพุทธภาษิตเกี่ยวกับความตาย

๑. การจัดพิธีศพ.....	๕๑
๒. พิธีอาบน้ำศพ.....	๕๒
๓. การสมทานศีล.....	๕๓

๔. การสวดพระอภิธรรม.....	๕๓
๕. การฟังพระอภิธรรม.....	๕๔
๖. การแสดงธรรม.....	๕๕
๗. การฟังธรรม.....	๕๕
๘. มาติกา.....	๕๖
๙. การฟังพระสวดมาติกา.....	๕๗
๑๐. การทอดผ้าบังสุกุล.....	๕๗
๑๑. การพิจารณาชักผ้าบังสุกุล.....	๕๗
๑๒. การกรวดน้ำ.....	๕๘
๑๓. การทอดผ้าบังสุกุล.....	๕๙
๑๔. การจุดไฟหรือวางดอกไม้จันทร์.....	๕๙
อมฤตพจนานา.....	๖๐

รักษาใจยามป่วยไข้

## ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย\*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตาม รวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหา คือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมอื่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้  
 ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะ  
 สาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาล  
 ผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่  
 หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้า  
 ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตาม  
 ธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง  
 ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า  
 มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า  
 ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุ  
 เหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป  
 เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่  
 ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกาย  
 แปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะ  
 เกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ  
 จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา  
 เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านี้  
 นั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้นอนได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่น  
 เคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง  
 มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม

เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่น มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้พอใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออกตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาของท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ภายใต้น้ำหนักของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ป่วยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษา ภายใต้น้ำหนักของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้อยู่ที่เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยแคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ที่อยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้

แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น  
 ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้ว ก็ชื่อว่า  
 รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่า  
 กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มา  
 พิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สติ  
 นั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้  
 ใจนั้นมันดิ้นรน ขอบปรุแงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ  
 เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้  
 โนนเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้  
 กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่ไม่มีการปรุแงแต่ง ที่เป็นคำ  
 สอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่  
 ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุแงแต่งแล้ว ก็จะหมด  
 ปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุแงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ตั้งงาม  
 อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของ  
 พระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาน่าว่า ถึงกายของเรา  
 จะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บ  
 แต่กาย ใจไม่เจ็บด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน  
 ไม่มีการปรุแงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุแงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูก  
 บีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วย  
 ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวล ภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทฺโธ มา

คำว่า “พุทฺโธ” นี้ เป็นคำตั้งงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลือนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ตั้งงามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทฺโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกขีให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทฺโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลม

หายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผู้รวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักก็มีความสงบ มันคงแน่นแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิต ด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นแน่ผู้รวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่นแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

## ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย\*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้องเป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกข์เวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า *ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย* พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

---

\* คำอนุโมทนาในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่งใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก

และการดูแลต่างๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเอง และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเรา อย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของ ตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอดช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาท สัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบาง ระดับก็ยังมีกรณีฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความ ละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึง อาจจะได้รับบรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อย ก็ทำให้ไม่มีหวังมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความ สบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละ การงานอะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้ แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้ แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้กลายเป็นจิตใจที่มีความเร้าร้อน กระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิด

ความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า *ความรักทำให้เกิดความทุกข์* เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ที่นี่ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความ สุข ความรักนั้นก็จะ เป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจ หรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้จนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดี ยิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรอง พิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสุขสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช้อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู ปรังพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความชุ่มชื้นเบิกบานผ่องใสยิ่งๆ ขึ้นไป



เมื่อธรรมดามาถึง  
รู้ให้ทันและทำให้ถูก

# ระลึกถึงความตาย

## และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ  
น เหว ติญฺจํ นาสีํ น สยานํ น ปตฺถคํ  
ตสฺมา อิทฺ ชีวิตเสเส กิจจกโร ลียา โร น จ มชฺเชติ

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักแสดงพระธรรมเทศนา ประดับสติ ปัญญาของท่านสารุชนทั้งหลาย เพื่ออุทิศกุศลแก่ท่านผู้ได้ล่วงลับไปแล้ว นับกาลเวลาผ่านโดยลำดับ

### การบำเพ็ญกุศลตามประเพณี

อันการบำเพ็ญกุศลเช่นนี้ นับว่าเป็นการอนุวัตรตามประเพณี เนื่องด้วยพระพุทธศาสนาซึ่งปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยทั่วไปถือว่าเป็นการประกาศคุณความดีของบุคคลทั้ง ๒ ฝ่าย ที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน กล่าวคือท่านผู้ล่วงลับไปแล้วฝ่ายหนึ่ง และท่านที่ยังดำรงชีวิตอยู่ และมาเป็นเจ้าภาพอีกฝ่ายหนึ่ง

ในส่วนของท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การประกอบพิธีนี้เป็นการประกาศถึงความดีของท่าน ว่าท่านได้เคยกระทำความดีงาม มีอุปการคุณแก่ท่านที่ยังดำรงชีวิตอยู่ โดยเฉพาะแก่ท่านผู้เป็นเจ้าภาพนั้น จึง

เป็นเหตุให้ระลึกถึงคุณความดีนั้นหรืออุปการคุณนั้น แล้วชวนขยาย  
กระทำกิจการต่างๆ อันพึงทำเพื่อระลึกถึงท่าน อุทิศส่วนกุศลให้ท่าน  
ตามประเพณีนิยมที่ได้สืบกันมาในสังคมและตามหลักของพระศาสนา

ส่วนในฝ่ายของเจ้าภาพที่ได้มาประกอบพิธีนี้ ก็เป็นการประกาศ  
ถึงความดีของท่าน ว่าเป็นผู้มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม เมื่อท่านผู้มีอุปการ-  
คุณซึ่งได้ทำความดีแก่ตนไว้ ได้ล่วงลับไปแล้ว ก็มีได้นิ่งอยู่เฉย ได้  
ชวนขยายกระทำกิจการที่ควรทำ มีความรำลึกถึงท่าน และพยายามแสดง  
ตอบแทน ในเมื่อไม่สามารถจะกระทำได้ด้วยประการอื่น เพราะท่านผู้  
มีพระคุณได้ล่วงลับไปแล้ว ก็กระทำโดยวิธีการอุทิศกุศลตามประเพณี  
นิยมที่ต้องด้วยหลักพระพุทธศาสนา

## การบำเพ็ญกุศลเป็นโอกาสที่จะได้กระทำความดีงาม

แต่ทั้งนี้ก็มิใช่เป็นเพียงการแสดงความสัมพันธ์และความดีต่อกัน  
ระหว่างเจ้าภาพกับท่านผู้ล่วงลับไปเท่านั้น การที่พุทธศาสนิกชนแต่  
โบราณมาได้ตั้งหลักให้มีพิธีกรรมเช่นนี้ขึ้น ก็ย่อมมุ่งหมายเพื่อให้เป็น  
โอกาสที่จะได้กระทำความดีงาม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นกุศลยิ่งขึ้น  
ไปด้วย จุดหมายสำคัญของพิธีนั้นก็อยู่ ณ ที่นี้ คือได้อาศัยโอกาสเช่น  
นี้ กระทำสิ่งที่ดีงามเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตัวเจ้าภาพเอง และเป็น  
คุณประโยชน์แก่สาธุชนทั้งหลายที่ได้เกี่ยวข้องมาร่วมพิธีด้วย สำหรับ  
ท่านที่ได้ล่วงลับไปแล้วนั้น ก็จะได้รับการอุทิศกุศลตามความเชื่อใน  
พุทธศาสนาและประเพณี ให้ท่านได้รับผลแห่งบุญกุศลที่เจ้าภาพได้  
บำเพ็ญเพื่อประโยชน์สุขของท่านในภพสืบต่อไป ส่วนทางเจ้าภาพก็ได้

ประกอบการบุญการกุศล ได้เป็นโอกาสที่ญาติมิตรผู้หวังดีทั้งหลาย จะได้มาทำบุญทำกุศลร่วมกันงอกงามในคุณความดียิ่งขึ้นไป

## ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงใจ

ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านให้หาโอกาสทุกอย่างที่จะกระทำสิ่งที่ดีงาม คือเมื่อมีเหตุการณ์อันน่าพึงใจก็ตาม ไม่น่าพึงใจก็ตาม เกิดขึ้น พุทธศาสนิกชนจะได้ใช้โอกาสนี้ ทำให้เกิดเป็นประโยชน์เป็นกุศลมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป สำหรับในกรณีนี้ ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงใจ จัดว่าเป็นส่วนอนิฏฐารมณ์ เป็นการพลัดพรากจากกัน แต่ว่าวิสัยของพุทธศาสนิกชนแล้ว แม้จะประสบกับสิ่งที่เป็นอารมณ์อันไม่น่าพึงใจ มีเหตุการณ์อันทำให้เกิดความทุกข์ความโศกเศร้า แต่ก็ใช้เหตุการณ์ที่โศกเศร้านี้แหละ ทำสิ่งที่เป็นกุศลเป็นคุณเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นตนเองก็ได้บำเพ็ญกุศลทำความดีในทานศีลภาวนามากยิ่งขึ้น ได้ช่วยบำเพ็ญประโยชน์บำรุงพระศาสนา จัดพิธีต่างๆ อันเป็นประโยชน์ ที่จะช่วยให้ท่านผู้มาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล ได้รับความเจริญงอกงาม ผีภพออบรมสติปัญญาของตนเอง ดังเช่นที่ได้มีพระธรรมเทศนาเช่นนี้ ก็นับได้ว่าเป็นการนำเอาโอกาสหรือเหตุการณ์นั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง

## ดูความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต

ที่กล่าวเมื่อกี้ว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงใจ อันนี้ก็เป็นการกล่าวตามวิสัยของปุถุชนทั้งหลาย คือมนุษย์ปุถุชนนั้น ย่อมวิตสิ่งทั้งหลายไปตามความถูกใจไม่ถูกใจของตนเอง ความตายนั่นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราก็ไม่ชอบ ส่วนสิ่งใดที่เราถูกใจ เราก็ชอบ เราก็อยากให้เกิดให้มี

ขึ้น แต่ถ้ากล่าวตามเหตุผลที่แท้จริงแล้ว เรื่องความตายนี้ท่านก็จัดอยู่ในคติของธรรมดา คือเป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่ง มีเกิดก็ต้องมีตาย คือเกิดมาแล้วก็ต้องตาย หรือที่ตายก็เพราะได้เกิดมาแล้ว ความเกิดกับความตายนั้นเป็นของคู่กัน จะเลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ และเป็นไปตามกระบวนการเหตุผลหรือเป็นไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดก็มีดับ หรือว่าสิ่งทั้งหลายมีความเกิดในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงแตกสลายไปในที่สุด แต่กระนั้นก็ตาม บุคคลทั้งหลายก็ยอมปรารถนาในส่วนที่ตนถูกใจ อยากจะเลือกเอาอย่างเดียว คือตามปกติจะชอบพูดถึงความเกิด เมื่อมีความเกิดขึ้นก็มักจะกล่าวถึงหรือยินดีพูดถึงด้วยความชอบใจ มีความลึงโลดตื่นเต้นกันต่างๆ แต่ส่วนความตายนั้นไม่ชอบพูดถึงไม่ชอบฟัง ตลอดจนว่าแม้แต่นึกถึงก็ไม่อยาก อันนี้ตรงข้ามกับในทางธรรม

## ความตายเป็นเครื่องเตือนสติแก่นุชย์ปุถุชน

ในทางธรรมนั้นท่านกลับชอบพูดถึงความตาย ท่านไม่ชอบพูดถึงความเกิดที่คนทั้งหลายชอบหรือปรารถนา เพราะว่าความตาย ท่านพูดถึงขึ้นมาแล้วก็เครื่องเตือนสติแก่นุชย์ปุถุชนทั้งหลาย ให้ได้ความคิดในธรรมะ แม้ในโอกาสใดท่านจะพูดถึงความเกิดบ้าง ท่านก็จะพูดถึงในแง่ที่สัมพันธ์กับความตาย เป็นเครื่องเตือนสติเช่นเดียวกัน บางครั้งท่านถึงกับพูดว่า ถ้าจะกลัวตายก็ควรกลัวเกิด เพราะว่าในเมื่อเกิดขึ้นมาก็ต้องตาย ในเมื่อไม่อยากจะตายก็ต้องไม่อยากจะเกิด การที่พูดอย่างนี้ก็เป็นวิธีการของท่าน ในการที่จะให้เป็นอนุสติเตือนใจมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อจะให้ประพฤติปฏิบัติชอบ เพราะวามนุชย์ทั้งหลาย เมื่อนึกถึง

ความเกิดแล้วมีความดีใจ ก็อาจจะเกิดความมัวเมาประมาท แทนที่จะคิดเร่งชวนช่วยในการทำกิจหน้าที่ความตึงตังต่างๆ ก็อาจจะหันไปเพลิดเพลินสนุกสนาน หาแต่ความสุขความปรนเปรอตนเอง และก็ไม่อยากนึกถึงความตาย เพราะจิตใจสลดหดหู่ และทำให้เกิดความท้อแท้ อันนี้ในทางธรรมถือว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทางหลักธรรมท่านจึงสอนให้ระลึกถึงความตาย ทั้งนี้เป็นการพูดทวนกระแสจิตของมนุษย์ แต่มุ่งเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์นั่นเอง มุ่งจะให้อยอมรับความจริงและเผชิญหน้าความจริง และแนะวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องคือมิใช่กล่าวเพียงให้ระลึกถึงความตาย แต่ท่านให้ระลึกถึงความตายแล้วแนะวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตายด้วย

## วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตาย

มนุษย์ปุถุชนนึกถึงความตายอย่างไม่ถูกต้องอย่างไร และในทางพระศาสนาสอนหรือแนะนำให้ปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างไร มนุษย์ปุถุชนนึกถึงความตายอย่างไม่ถูกต้องคือมีความหวาดหวั่นพรั่นกลัว มีความสลดหดหู่ท้อแท้ หรือจะขยายให้พิสดารต่อไปอีก ก็สัมพันธ์กับบุคคลที่ตายนั้นที่ตนระลึกถึง ถ้าหากระลึกถึงความตายของบุคคลที่ตนเองเกลียดชังหรือไม่พอใจ บุคคลที่เป็นศัตรู มนุษย์ปุถุชนก็จะมี ความดีใจ แต่ถ้าหากว่าบุคคลที่ตายนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นบุคคลทั่วไป ก็จะระลึกถึงด้วยความเฉย หรือว่าถ้าจะระลึกถึงตัวความตายนั้น ก็จะมี ความหวาดหวั่นพรั่นใจหวาดเสียว หรือมีความสลดหดหู่ท้อแท้ รวมความว่า จิตมนุษย์ปุถุชนไม่สามารถตั้งอยู่ในความดีความงามที่แท้จริงได้ แต่เอนเอียงไปในด้านต่างๆ ถึงแม้ถ้าไม่

เกี่ยวกับบุคคลอื่น นึกถึงความตายของตนเอง ก็มีความหวาดกลัว ความหดหู่ท้อแท้ ดังได้กล่าวมาแล้ว

### ระลึกถึงความตายจิตไม่ประมาท

ส่วนในทางพระศาสนานั้น ท่านสอนให้ระลึกถึงความตายเพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจตนเอง ว่าความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต มันจะต้องเกิดมีขึ้น เป็นเรื่องสืบต่อไปจากความเกิด ในเมื่อมันเป็นเรื่องธรรมดาก็ไม่ต้องไปกลัว แต่มีข้อที่น่าพิจารณาว่า ความตายนั้นซึ่งเป็นของแน่นอน แต่จะมาถึงเมื่อไรไม่แน่ ชีวิตของคนเราอาจจะสั้นหรืออาจจะยาวไม่มีเครื่องกำหนดให้มองเห็นได้ชัดเจน เพราะฉะนั้นจึงควรใช้เป็นเครื่องเร่งเร้าตนเองให้มีความไม่ประมาท กล่าวคือ ชีวิตนี้มีกิจหน้าที่อะไร ก็ควรเร่งรัดจัดทำ ชีวิตของตนจะมีค่าและความดีงามอย่างไร ก็ควรเร่งชวนชวยประกอบกรรมที่จะให้เป็นอย่างนั้น ให้ชีวิตของตนมีคุณค่า ให้อยู่อย่างมีประโยชน์ และตายไปก็มีคุณค่าเหลือทิ้งไว้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นภายหลังด้วย อันนี้เป็นคำสอนทางพระศาสนาสำหรับให้ระลึกถึงความตาย

### พิจารณาความตายเพื่อให้รู้ความเป็นจริงของชีวิต

ส่วนในอีกชั้นหนึ่งซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไป ท่านก็สอนให้พิจารณาถึงความตายนั้น ในฐานะเป็นคติธรรมดาดังได้กล่าวแล้ว แต่ความหมายของคติธรรมดา คือให้รู้ความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุดเพื่อจิตใจจะได้ไม่ถูกรอรับบีบคั้น ด้วยความทุกข์จากความพลัดพรากจากการที่นึกถึงความตายของตนเอง เป็นต้น คือรู้เท่าทันความเป็นไป

ของธรรมดา แล้วก็มิจิตใจสบายดำรงอยู่ในปกติได้เสมอ รำลึกถึงความตายด้วยความไม่หวาดหวั่น และเป็นอยู่ด้วยปัญญา คือกระทำการต่างๆ ด้วยความรู้และเข้าใจธรรมดานั้น หมายความว่า อยู่ด้วยความรู้เหตุผล อะไรเป็นสิ่งที่ควรทำก็กระทำไป อะไรเป็นสิ่งที่เป็นปัญหา ควรแก้ไข ก็กระทำไปตามเหตุปัจจัย อันนี้ก็เป็นคำสอนชั้นสูงขึ้นไปในทางพระศาสนา

### ขั้นตอนการปฏิบัติของมนุษย์ต่อเรื่องความตาย

สรุปว่าท่าทีการปฏิบัติของมนุษย์ต่อเรื่องความตายนี้ แสดงถึงความเจริญงอกงามแห่งจิตใจของมนุษย์เป็น ๓ ขั้นด้วยกัน คือ

ขั้นที่ ๑ มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ท่านว่าเป็นปุถุชนที่ยังมิได้สดับ คือยังไม่มีการศึกษา ก็จะมีระลึกรู้ถึงความตายด้วยความหวาดหวั่น พรั่นกลัว เศร้าหดหู่ท้อแท้ ระย้อท้อถอย

ขั้นที่ ๒ สูงขึ้นไป เป็นอริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้สดับแล้ว ก็ระลึกรู้ถึงความตายโดยเป็นอนุสติ สำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งชวนชวนปฏิบัติ ประกอบหน้าที่ คุณงามความดีให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ มีคุณค่า

ขั้นที่ ๓ คือให้รู้เท่าทันความตาย ซึ่งมีคติเนื่องอยู่ในธรรมดา จะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกลัวหวาดหวั่น พรั่นกลัวต่อความพลัดพรากเป็นต้น มีใจปลอดโปร่งโล่งสบาย และเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย

เรื่องทำที่ปฏิบัติเช่นนี้ มิใช่เฉพาะต่อความตายเท่านั้น แม้ในเรื่องต่างๆ ไป มนุษย์ก็จะปฏิบัติด้วยทำที่ ๓ ประการเหล่านี้ แต่ข้อสังเกตที่น่าจะกล่าวถึงในที่นี้ก็คือ ในประการที่ ๒ ซึ่งในที่นี้กล่าวถึงคำสอนในทางพระศาสนา ว่าให้มนุษย์ชวนชวายนเร่งกระทำการต่างๆ โดยนำเอาการระลึกถึงความตายนั้นมาเป็นเครื่องเร่งเร้า

มนุษย์ทั่วไป ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ก็อาศัยสิ่งต่างๆ เป็นเครื่องเร่งเร้าตัวเองในการกระทำการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเครื่องเร่งเร้าของมนุษย์นั้นมิใช่เป็นเรื่องคุณธรรมหรืออนุสติ อย่างเช่นในทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ หรือมีบ้างก็ปนกันไปกับเครื่องเร้าอย่างอื่น

เครื่องเร้าอย่างอื่นที่มีอยู่มาก เป็นไปโดยปกติธรรมดาไม่มีอะไรเครื่องเร่งเร้าโดยทั่วไปนั้นก็ได้แก่สิ่งบีบคั้น คือความทุกข์และกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจ คือมนุษย์นั้น ที่จะกระทำการต่างๆ มีความพยายามอะไรโดยมากนั้น ต้องมีเครื่องเร่งเร้าขึ้นมา แต่เครื่องเร่งเร้านั้นคือเครื่องบีบคั้นนั่นเองคือมนุษย์ถูกบีบคั้นก็ดิ้นรนชวนชวายนทำการต่างๆ โดยมากไม่สามารถกระทำการต่างๆ เพียงด้วยความรู้ความเข้าใจ ด้วยปัญญารู้เหตุรู้ผลเท่านั้น แต่ต้องอาศัยสิ่งบีบคั้นเข้ามาเช่น มีความกลัว หรือมีปัญหาเข้ามาเร่งรัดตนเอง โดยเฉพาะก็คือเรื่องกิเลสภายในจิตใจ กิเลสก็คือความโลภ ความอยากได้ ก็เป็นเครื่องเร่งเร้าบีบคั้นในใจให้กระทำการต่างๆ หรือเพราะโทสะ ความโกรธ ความชิงชัง ความต้องการทำลาย ความขัดเคือง ความขัดแย้ง อย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นเหตุเร่งเร้าบีบคั้นในใจ ให้กระทำการเพียรพยายามดิ้นรนชวนชวายน และโมหะ แสดงออกมาในรูปของความกลัว ความหวาด ระแวงเป็นต้น ก็เป็นเครื่องบีบคั้น ทำให้ดิ้นรนชวนชวายนทำการต่างๆ

## ชนิดแห่งความประมาท

อันนี้เป็นเรื่องของมนุษย์ปุถุชนที่เป็นไปโดยมาก แต่ถ้าหากว่าไม่มีกิเลสมาเป็นเครื่องเร่งเร้า ไม่มีเครื่องบีบคั้นมาบีบรัดตนเองแล้ว ปุถุชนก็มักจะตกอยู่ในความนิ่งเฉยเฉื่อยชา ไม่ชวนชววยกระทำการต่างๆ การที่อยู่ในความนิ่งเฉย ไม่ประกอบกิจที่ควรทำ ไม่ละเว้นสิ่งที่ไม่ควรกระทำนี้ คือลักษณะที่ท่านเรียกว่าความประมาท รวมความว่า เพราะอำนาจกิเลส จึงทำให้มนุษย์ดิ้นรนชวนชววยทำการต่างๆ แต่ในเมื่อไม่มีกิเลสที่บีบคั้น มนุษย์ก็ตกอยู่ในความประมาท ซึ่งก็คืออยู่ในอำนาจของกิเลสเช่นเดียวกัน แต่กิเลสในที่นี้หมายถึงความติดในความสุข ความเพลิดเพลินที่มีอยู่สบายแล้วก็เลยไม่ดิ้นรนกระทำการที่ควรทำ เพราะฉะนั้นตกลงว่า ถ้าเป็นปุถุชนโดยสมบูรณ์แล้วก็จะอยู่ด้วยกิเลส ทำการชวนชววยต่างๆ ก็ด้วยกิเลส อยู่เฉยก็ด้วยกิเลส ซึ่งมีศัพท์เฉพาะเรียกว่า ความประมาท นี้เป็นขั้นหนึ่ง

## เพียรพยายามด้วยอำนาจคุณธรรม

ในทางธรรมะต้องการให้มนุษย์ดิ้นรนชวนชววยด้วยอำนาจคุณธรรม ให้พยายามนำคุณธรรมเข้ามาแทน เข้ามาเป็นเครื่องเร่งเร้า กระตุ้น เช่น เอาความสำนึก เอาศรัทธา ความกรุณาอย่างเช่นการระลึกถึงความตายที่ท่านเรียกว่ามรณานุสติ เป็นต้น มาเป็นเครื่องกระตุ้น เร่งเร้าใจให้ชวนชววยกระทำการต่างๆ มิใช่กระทำด้วย โลภะ โทสะ โมหะ และแม้ไม่มีความทุกข์ ไม่มีกิเลสเข้ามาบีบคั้น ก็ให้สามารถชวนชววยกระทำสิ่งที่ดีงาม อันเป็นการกระทำได้ด้วยคุณธรรมของตนเอง คือมีความไม่ประมาทได้เสมอ เพราะฉะนั้นลักษณะที่ต่างกัน

การชวนชวายเป็นการทำความเพียรของปุถุชนกับการปฏิบัติตามคำสอนในทางพระศาสนาก็คือ ฝ่ายหนึ่งนั้นดินรนชวนชวายเป็นอำนาจของกิเลส ส่วนในทางธรรม ให้ดินรนชวนชวายเป็นพยายามด้วยอำนาจคุณธรรมนี้เป็นขั้นสอง คืออาศัยการกระตุ้นเตือนเร่งเร้า

### คติเกี่ยวกับการรู้เท่าทันธรรมดา

สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ก็คือขั้นรู้เท่าทันธรรมดา เรื่องคติเกี่ยวกับการรู้เท่าทันธรรมดานี้ เมื่อนำมาสั่งสอนแก่ปุถุชนก็ก่อปัญหาขึ้นได้อีกคือมนุษย์ปุถุชนนั้น พอจะเห็น พอจะเชื่อ เข้าใจเรื่องความเป็นไปตามธรรมดาได้ พอมองเห็นธรรมดาก็ปรับใจตนเองได้ ใจก็สบาย ที่เคยมีความทุกข์อะไรต่อมิอะไรต่างๆ เช่น ความพลัดพรากจากคนหรือของซึ่งเป็นที่รัก ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักปรารถนาแล้วไม่ได้สมหวังต่างๆ ที่เคยทำให้ตนเองมีความทุกข์ เป็นเครื่องบีบคั้นให้ดินรนชวนชวายเป็นพยายามนั้น พอได้รับคำสอนทางพระศาสนาให้รู้เท่าทันธรรมดาแล้วก็เลยเชื่อ มองเห็นตามก็เลยปรับใจได้ สบายใจ พอสบายใจก็เรียกว่าทุกข์น้อยลงหรือหมดทุกข์ แต่ปัญหาของปุถุชนก็ตามมาอีก ปุถุชนจะไม่ได้อยู่เพียงนั้น พอปรับใจได้ แล้วสบายใจก็หยุดไม่ดินรนชวนชวายเป็นที่จะกระทำกิจที่ควรทำกลับอยู่นิ่งเฉยเสีย ปัญหาที่แท้จริงก็ไม่ได้แก้ไข ต้นตอของปัญหาที่แท้จริงก็มีได้ชวนชวายเป็นศึกษาให้รู้และเข้าใจ เพื่อจะแก้ไขให้เรียบร้อย ตกลงก็เกิดเป็นโทษได้อีก เพราะฉะนั้น เรื่องของมนุษย์ปุถุชนแล้ว แม้ได้รับคำสอนในทางธรรมก็เป็นปัญหาเกิดขึ้นได้เหมือนกันถ้าไม่รู้จักคอยฝึกพยายามที่จะดำรงอยู่ในความไม่ประมาทอยู่เสมอ

ในที่นี้ มีข้อที่ควรกล่าวแทรกเข้ามาเป็น ๒ เรื่อง คือเรื่องการปรับและการเฉย

## การปรับตัวเอง

การปรับมี ๒ อย่าง คือ ปรับภายนอก กับ ปรับภายใน

ปรับภายนอก หมายความว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดเป็นปัญหาขึ้น วุ่นวายภายนอก แล้วเราจัดการแก้ไขให้เรียบร้อย ให้สงบลงได้ก็เรียกว่า ปรับภายนอก

อีกอย่างหนึ่งคือ ใจของตนเองที่วุ่นวายเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนปรับใจของตนเองได้ด้วยความรู้ความเห็นธรรมดา เรียกว่าการปรับใจหรือการปรับภายใน

มนุษย์ปุถุชนทั่วไปจะมุ่งไปที่การปรับภายนอก อะไรๆ ก็พยายามจะไปแก้ภายนอกให้เข้ากับที่ตนเองต้องการ เสร็จแล้วระหว่างนั้นก็เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนมาก เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เป็นไปตามใจตัวเอง ที่นี้ พอได้รับคำสอนทางธรรมก็รู้จักหันเข้ามาปรับภายใน คือปรับใจของตนเองได้ ข้างนอกจะเป็นอย่างไรใจก็พอมีความสุข แต่ว่าถ้าหากไม่รู้จักความพอดีสมดุลง ก็เกิดปัญหาได้ทั้งสองอย่าง คือปรับแต่ภายนอกภายในไม่ปรับก็มีความทุกข์มาก ถ้าปรับแต่ภายในใจ พอมีความสุข ส่วนข้างนอกไม่ได้แก้ไขให้เรียบร้อยก็เกิดปัญหาต่อไป เรื่องของปุถุชนก็มักจะวนเวียนอยู่สองประการนี้ นี่คือเรื่องของการปรับ เพราะฉะนั้นจะต้องหาความพอดีในระหว่างการปรับสองอย่าง ถ้ากล่าวโดยทั่วไปก็ต้องปรับทั้งสอง

## การเฉยของมนุษย์

เรื่องความเฉย ได้กล่าวว่าบุคคลเมื่อปรับใจตนได้ หรือสิ่งต่างๆ เป็นไปโดยเรียบร้อยไม่วุ่นวายก็เฉย ความนิ่งเฉยนี้ในทางพระศาสนา กล่าวโดยย่อมีสองอย่าง

อย่างหนึ่งคือ เฉยโดยไม่รู้ เฉยโง่ๆ ท่านเรียกว่าอัญญาณุเบกขา คือเฉยเรื่อยเปื่อย เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยไม่เอาเรื่องเอาราว คือไม่รู้ว่ามีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็นิ่งเฉย หรือว่าเฉยโดยไม่เรียนรู้เรื่องราวที่เป็นไป ไม่ได้เกิดจากความรู้ความเข้าใจ อันนี้เป็นความเฉยที่เกิดจากโมหะ หาใช่เป็นคุณธรรมไม่ เป็นอุเบกขาชนิดหนึ่ง แต่เป็นอกุศลเรียกว่า อัญญาณุเบกขา

อย่างที่สอง เป็นการเฉยอย่างถูกต้องตามหลักธรรมเป็นโสภณเจตสิก คือความเฉยที่เกิดจากความรู้ หมายความว่ารู้ว่าอะไรเป็นอย่างไร ควรจะทำอะไร เมื่อไร อย่างไร ก็เลยเฉยไว้ ไม่ตื่นเต้นโวยวายรอกำไปตามลำดับจิ้งหะขี้ต้อน อันนี้เป็นความเฉยที่ถูกต้องในทางธรรมะ

ปุถุชนโดยมากมักจะเฉยแบบที่หนึ่ง คือเฉยไม่รู้เรื่อง เฉยด้วยโมหะหรืออัญญาณุเบกขา เฉยด้วยความไม่รู้ก็เกิดโทษ ฉะนั้นต้องทำความเข้าใจ แยกได้ระหว่างเรื่องการปรับสองอย่าง และการเฉยสองอย่างนี้ ซึ่งทั้งหมดนั้นก็เกี่ยวข้องด้วยความประมาทและความไม่ประมาท กล่าวคือเมื่อปรับภายในได้ แต่ว่าไม่ชวนชวยทำสิ่งที่ควรทำต่อไป ก็เฉยโดยไม่รู้หรือไม่หาความรู้ ไม่ใช่เฉยที่เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจ ก็กลายเป็นความประมาท เรื่องประมาทเช่นนี้ไม่เฉพาะปุถุชนเท่านั้น

แม้แต่พระอริยบุคคลท่านก็กล่าวว่ายังประมาทได้ トラบไตที่ยังเป็น อริยบุคคลเบื้องต้น คือ ไม่บรรลุลุอรหัตตผล พระโสดาบัน พระสกิทาคามี เหล่านี้ล้วนประมาทได้ทั้งสิ้น มีแต่พระอรหันต์ท่านั้นที่ไม่ประมาท ท่านใช้คำว่าพระอรหันต์เป็นผู้ที่ไม่สามารถจะประมาท

## การเพลิดเพลินในความสุขคือความประมาท

พระโสดาบันนั้น ท่านแสดงตัวอย่างไว้ว่า เมื่อได้บรรลุคุณธรรม เบื้องสูงแล้ว เกิดความพอใจ เคยมีความทุกข์มากมายก็ไม่มี ความทุกข์ หรือทุกข์เหลือน้อยเหลือเกินแล้ว มีความสุขสบายเกิดขึ้นมาก ก็มีความพอใจว่าเราได้เพียรพยายามปฏิบัติธรรมมาได้บรรลุผลสำเร็จเพียง นี้ มีคุณธรรมในตนแล้วอย่างนี้ๆ ได้ละกิเลสแล้วอย่างนี้ๆ ได้ประกอบ ด้วยธรรมวิเศษอย่างนี้ๆ ก็มีความพอใจเป็นเหตุให้หยุดเฉยอยู่สบายๆ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า นี้เป็นผู้ประมาทแล้ว เพราะไม่ชวนชวน เร่งรัดตนเองในการทำความเพียรเพื่อคุณธรรมเบื้องสูงยิ่งขึ้นไป ส่วน พระอรหันต์เป็นผู้ไม่อาจประมาทเพราะอะไร เพราะมีชีวิตอยู่ด้วย ปัญญาและไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้ประมาท ได้กล่าวแล้วว่าคนที่ ประมาทนั้นเพราะยังมีกิเลส คือจะด้วยปรับใจตนเองได้ หรือด้วย เหตุการณ์ทั้งหลายยังไม่บีบคั้นก็ตาม ก็มีกิเลสที่เป็นเหตุให้ติดใน ความ สุข เพลิดใน ความสบาย การที่เพลิดติดในความสุขนั้นแหละ เป็น ลักษณะของกิเลส คือเกิดจากกิเลส และเป็นตัวที่เรียกว่าความ ประมาท

ส่วนพระอรหันต์นั้นเป็นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันธรรมดาและ กระทำการด้วยความรู้เท่าทันธรรมดานั้น เพราะฉะนั้น ชั้นที่หนึ่ง ในใจ

ของท่านเองก็ปรับได้ มีความสุขในทุกสถานการณ์ ชั้นที่สองในการปฏิบัติดำเนินชีวิตของท่านก็คือปฏิบัติไปด้วยความรู้ว่าอะไรเป็นอย่างไร อะไรเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอะไร อะไรจะก่อให้เกิดปัญหาหรือไม่ ถ้าเป็นปัญหา ก็ศึกษาหาเหตุปัจจัยและแก้ไขเสีย ก็ทำให้การปรับภายนอกดำเนินไปได้ หรือรู้จนกระทั่งว่า สิ่งเหล่านี้ดำเนินไปไม่ได้ ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นเดียวกัน นี่ก็เป็นเครื่องวัดความแตกต่างเป็นชั้นๆ ตั้งแต่ปุถุชนสูงขึ้นมาถึงอริยบุคคลแล้วกระทั่งเป็นพระอรหันต์

ที่นี่ กลับมากล่าวถึงด้านปุถุชนต่อไป สำหรับปุถุชนนั้นเป็นอันว่า ต้องอาศัยสิ่งบีบคั้นเร่งเร้ามาช่วยให้ตื่นนอนขวนขวายทำการต่างๆ แต่เพราะเหตุว่าปุถุชนโดยทั่วไปนั้น คอยอาศัยเครื่องเร่งเร้าบีบคั้นที่เป็นอกุศล โดยอาศัยความทุกข์บ้าง โดยอาศัยกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงบ้าง ในทางพระศาสนาเห็นว่าเป็นโทษ จึงได้แนะนำในทางที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น คือนำเอาคุณธรรมมาเป็นเครื่องเร่งเร้าตนเอง เอาศรัทธามาเป็นเครื่องเร่งเร้าบ้าง เอามรณสติมาเป็นเครื่องเร่งเร้าบ้าง ก็ทำให้มนุษย์อยู่ด้วยความดีงามมากขึ้น กระทำสิ่งที่ดีงาม และกระทำการที่เป็นประโยชน์ต่อกันมากขึ้น

## ปรับปรุงตนเองให้เจริญคุณธรรมอยู่เสมอ

แต่อย่างไรก็ตาม มีข้อที่ควรระวังไว้ว่า トラาบใดที่มนุษย์ยังต้องใช้วิธีเร่งเร้าบีบคั้นด้วยความทุกข์เป็นต้น แม้ตลอดด้วยคุณธรรมดังที่กล่าวมาเป็นเครื่องมากระตุ้นตนให้ขวนขวายทำการต่างๆ トラาบนั้น โลกมนุษย์ก็ยังไม่มีความปลอดภัย หมายความว่า มนุษย์ยังไม่สามารถ

เป็นผู้อยู่ด้วยปัญญาบริสุทธิ์อย่างแท้จริง การที่ต้องอาศัยสิ่งเรงเร้ามา เร่งรัดกระตุ้นตนเองให้กระทำการต่างๆ นั้น ย่อม

(๑) มีโอกาสที่จะเกิดความประมาทอยู่เสมอ หมายความว่า ขาดเครื่องกระตุ้นเรงเร้าขึ้นมาเมื่อไร ก็จะตกอยู่ในความประมาทอีก

(๒) การประกอบกรรมทำการต่างๆ ของมนุษย์ที่อยู่ด้วย เครื่องกระตุ้นเรงเร้าเช่นนั้น จะมีความไม่พอดีอยู่เสมอ มากเกินไปบ้าง น้อยเกินไปบ้าง ไม่พอดีที่จะแก้ปัญหา เพราะทำด้วยแรงแต่ขาดความรู้ หรือทำตามความแรงไม่ทำตามความรู้ เพราะฉะนั้น ก็จะก่อให้เกิด ปัญหาแก่ตนเองบ้าง แก่ผู้อื่นบ้าง อยู่เรื่อยๆ ไป

ทางพระศาสนาจึงต้องให้มนุษย์ฝึกฝนตนเองให้เจริญองกาม ขึ้นไปในคุณธรรมอยู่เสมอ คือ จะต้องให้พยายามเป็นอยู่ มีชีวิตอยู่ ด้วยปัญญา คือ เป็นอยู่ด้วยรู้เข้าใจธรรมดา ความรู้เท่าทันธรรมดาแล้ว ประมาทหรือไม่นี้แหละเป็นเครื่องวัดอย่างหนึ่งว่า บุคคลผู้นั้นได้บรรลุ คุณธรรมสูงแค่ไหน กล่าวง่าย ๆ ว่า トラบใดที่แม้จะได้รู้เข้าใจธรรมะ รู้ เข้าใจธรรมดาดีแล้ว แต่ยังมีความประมาทอยู่ อันนี้แสดงว่ายังไม่ได้ บรรลุคุณธรรมเบื้องสูง อย่างน้อยก็คือยังไม่ได้บรรลุอรหัตตผล อาจได้ เป็นอริยบุคคลก็เป็นในขั้นต้นๆ ย้ำความว่าคนหมดกิเลสแล้ว รู้เท่าทัน ธรรมดาและทำการด้วยความรู้เท่าทันธรรมดานั้น แต่คนมีกิเลสรู้ตาม เห็นตามธรรมดาหรือได้ความรู้เท่าทันธรรมดาแล้ว แต่ทำการด้วยเอา ตัวสบายเป็นเกณฑ์ ถ้าตัวสบายแล้ว ก็ไม่ชวนชวยไม่คิดทำ ส่วนคน หมดกิเลสรู้เท่าทันธรรมดา สบายใจแล้ว แต่ถ้าปัญหายังมีก็กระทำ มี อะไรควรทำก็ทำเรื่อยๆ ไป

## อยู่ด้วยการรู้เท่าทันธรรมดาของชีวิต

รวมความว่าพระศาสนานั้น สอนมนุษย์ให้ฝึกตนเอง ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปเสมอ เจริญจากขั้นต้นให้ผ่านพ้นความเป็นปุถุชนที่มีแต่ความสลดหดหู่ท้อแท้ใจ มาสู่ความรุ่งเรืองตัวเองให้ชวนขวยทำความดีต่างๆ ด้วยอาศัยคุณธรรมนำมาเป็นอนุสติเครื่องเตือนใจตนเอง และเจริญถึงขั้นสูงสุดก็คือ ให้อยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดา และทำการด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดานั้นตามเหตุปัจจัย ซึ่งในวิธีการทั้งหมดนั้น สำหรับมนุษย์ปุถุชน ทางพระศาสนาได้เน้นในประการที่สอง ซึ่งอยู่ในขั้นท่ามกลาง คือ การใช้คุณธรรมมาเป็นเครื่องเร่งเร้า แต่ในกรณีของมรณสตินี้ ทำให้เห็นว่า ท่านใช้ทั้งสองประกอบกันคือ ประการหนึ่งก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณารู้เท่าทันธรรมดาด้วย ที่ว่าให้รู้ถึงความตายเป็นของธรรมดา เป็นของคู่กับความเกิด เกิดแล้วต้องมีดับ เมื่อเข้าใจแล้วก็ทำใจให้สบาย หายจากทุกข์ได้ แต่พร้อมกันนั้นก็ใช้วิธีเร่งเร้าด้วยคุณธรรมด้วยว่า ให้ระลึกไว้ว่าความตายนั้นเป็นของแน่นอน แต่จะมาถึงวันใดไม่แน่นอน

เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้เร่งชวนขวยทำกิจหน้าที่ความดีต่างๆ อันนี้คือหลักที่เราเรียกว่ามรณสติ ซึ่งมรณสติเช่นนี้ ก็มาเข้ากับแนวทางปฏิบัติที่อาตมภาพได้ยกคำสอนในพระไตรปิฎกมาตั้งเป็นนิกเขปบท คือบทหัวข้อสำหรับอธิบายไว้ ที่ท่านเตือนให้ระลึกถึงความตายของชีวิตและมีความไม่ประมาท ดังพระบาลีว่า

น เหว ติฏฺฐิ นาสินี น สยานี น ปตฺถคฺคิ

แปลความว่า “อายุสังขารจะพลอยประมาทไปกับมนุษย์ทั้งหลายที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ก็หาไม่” หมายความว่ามนุษย์ทั้งหลายนี้อาจจะมีความประมาท ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ชวนชวายเป็นสิ่งที่ควรทำอยู่ ปล่อยเวลาผ่านไป แต่ในเวลานั้น ให้เข้าใจเถิดว่าอายุสังขารของเราหาได้ประมาทตามเราไปด้วยไม่ คือ อายุสังขารของเราเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง มีความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ และมีความเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา มันเป็นอยู่ตลอดเวลา ก็เปลี่ยนแปลงของมันไปไม่หยุดยั้ง เมื่ออายุสังขารเปลี่ยนแปลงไปตกอยู่ในคติธรรมดาอย่างนี้ตลอดเวลา เราจึงไม่ควรประมาท ไม่ควรนิ่งเฉย ท่านจึงกล่าวต่อไปอีกว่า

ตสฺมา อิธ ชีวิตเสเส

กิจจกโร ลียา นโร น จ มชฺเชติ

แปลความว่า เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่ยังเหลืออยู่นี้ คนเราควรกระทำกิจหน้าที่ของตนและไม่พึงประมาท อันนี้คือการที่จะนำเอาความรู้เท่าทันธรรมดานั้น มาใช้ในทางที่เป็นกุศล เป็นประโยชน์

ทางพระศาสนานั้น กล่าวถึงคติธรรมดาในทำนองเช่นนี้ ไม่เฉพาะความตายเท่านั้น ได้กล่าวแล้วว่า ความตายเป็นของคู่กับความเกิด และพระศาสนานั้นไม่กล่าวถึงความเกิดมากนัก ถ้ากล่าว ก็มักจะกล่าวในทางที่เตือนสติมนุษย์อีกว่า ความเกิดนั้นนำมาหรือนำไปสู่ความตาย ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความชวนชวายเป็นประมาทเช่นเดียวกัน คือถ้าหากพระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงความเกิดในทำนองเดียวกับที่สนอง

ความต้องการของมนุษย์ ก็จะเป็นเครื่องย่วยุมนุชยให้มีความมัวเมา ประมาทยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านไม่พยายามที่จะสนองความต้องการนี้ แต่ท่านกล่าวในทางตรงข้าม เพื่อจะเร่งเร้าให้เข้าไปในกระแสที่ไหลไปสู่คุณธรรม และท่านก็จะให้คติเพิ่มเติมต่อไปอีก อย่างพุทธพจน์ในพระธรรมบทคาถาหนึ่ง ที่กล่าวถึงมนุษย์ที่เกิดขึ้นมา ก็กล่าวถึงในทำนองที่ว่า ให้ชวนชวยในการบำเพ็ญกุศลกรรมอีก ดังบาลีว่า

ยถาปี ปุပ္ผราสิมหา กยิรา มาลาคุเพ พหู  
เอวံ ชาเตน มจฺเจน กตฺตพฺพิ กุสลํ พหู

แปลความว่า ดอกไม้ที่สุ่มกันอยู่เป็นกองนี้ นายช่างที่ฉลาด สามารถนำเอามาร้อยกรองเป็นพวงมาลัยที่สวยงาม มีคุณค่าได้ฉันทิชีวิตคนเราที่ได้เกิดมานี้ ก็ควรจะใช้ประกอบกุศลกรรมความดีให้มาก ฉะนั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเกิด ก็หมายความว่าพระพุทธรองค์ ไม่ได้ตรัสในทางที่สนองความต้องการให้เกิดความลึกลับ สนุกสนานดีใจ แต่เตือนใจให้มีความไม่ประมาทเช่นเดียวกัน มองความเกิดก็มองในแง่ไม่ประมาท ใช้ชีวิตนี้ทำกุศลทำความดีให้มากหรือถ้าจะให้มองความตาย ก็มองในแง่ที่จะเร่งเร้าให้ทำความดี ทำประโยชน์เช่นเดียวกัน

นำโอกาสและเหตุการณ์มาใช้ในการทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์

วันนี้ คณะท่านเจ้าภาพผู้เป็นญาติมิตรได้มาร่วมการบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ท่านผู้วายชนม์ ด้วยระลึกคุณและมีจิตใจหวังดีปรารถนา

ประโยชน์ต่อท่าน แต่คุณประโยชน์และพิธีกรรมนั้นก็มิได้จำกัดด้วยคุณค่าเพียงเท่านั้น มีคุณค่าขยายเพิ่มพูนไปแก่ทุกคนที่ได้มาร่วมพิธีในทางที่เป็นเครื่องเจริญสติ เจริญปัญญาอีกด้วย อันนี้ก็เท่ากับความหมายที่อาตมภาพได้กล่าวไว้ข้างต้นว่า พุทธศาสนิกชนนั้น เมื่อมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะเป็นเหตุการณ์ที่น่าพึงพอใจก็ตาม ไม่น่าพอใจก็ตาม ก็สามารถและพยายามนำเอาโอกาสและเหตุการณ์นั้นมาใช้ในการทำให้เกิดคุณ เกิดประโยชน์ เกิดกุศล มากยิ่งขึ้นไป

ท่านผู้วายนมนี้ได้ล่วงลับไปแล้ว แม้ตามวิสัยของปุถุชน การตายย่อมเป็นธรรมดาที่ไม่น่าปรารถนา เป็นเหตุก่อความทุกข์ ความโศกเศร้าแก่บุคคลผู้เคารพนับถือ ผู้รักใคร่ แต่ในเมื่อเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ได้เป็นไปแล้ว พุทธศาสนิกชนก็นำมาก่อนให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ด้วยการบำเพ็ญกุศลตามหลักพระศาสนา

ดังปรากฏในที่เฉพาะหน้านี้ ซึ่งคุณประโยชน์เกิดขึ้นได้ก็ด้วยอนุสติและบุญกิริยาต่างๆ หมายความว่า ความตายของผู้ล่วงลับนั้นไม่ได้เป็นความตายที่ผ่านไปเพียงเฉพาะตัวท่าน แต่ยังคงคุณค่าเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นที่รู้จักระลึกถึงความตายนั้น ด้วยจิตใจที่ถูกต้อง ด้วยทำที่ที่ชอบด้วย คือทำให้เกิดความไม่ประมาทเร่งชวนช่วยทำความดีงามตลอดจนความรู้เท่าทันธรรมดาที่จะทำให้ระงับภัยคลายจากความทุกข์จากความโศกเศร้านั้น และเกิดคุณค่าด้วยการประกอบบุญกิริยาต่างๆ ที่เป็นเรื่องของท่าน ศีล ภาวนา

ที่เป็นเรื่องของทานนั้น ก็ด้วยการให้การบริจาค การทำบุญ ถวายภัตตาหารพระ เป็นต้น ที่เป็นเรื่องของศีลก็ด้วยความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ไม่ล่วงละเมิด ไม่ทำความผิดชั่วร้าย อย่างน้อยก็ในระยะเวลาที่ประกอบพิธีนี้ ก็ต้องอยู่ในความประพฤติที่ดีงาม ที่ชอบและเจริญด้วยภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจและปัญญาของตนเอง ทำให้จิตใจมีความสงบ ความเยือกเย็น เป็นจิตภาวนา ฝึกอบรมจิต ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในคติธรรมตา รู้เข้าใจเท่าทันความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันนี้ก็เป็นปัญญาภาวนา หรือการอบรมปัญญา แม้จะเป็นส่วนเบื้องต้น ก็เป็นคุณค่าที่เป็นประโยชน์ อยู่ในแนวทางของพระศาสนา เพราะฉะนั้น อาตมาภาพก็ขออนุโมทนาต่อคณะท่านเจ้าภาพและสาธุชนทั้งหลาย ที่ได้บำเพ็ญกุศลในวันนี้โดยทั่วกัน.

# ความตายคือคติธรรมแห่งชีวิต

## และการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว

บุญเมฆ ไส ลิกุเขยย อายตคค์ สุขุทริย์  
ทานญจ สมจริยญจ เมตตจิตตญจ ภาวเยติฯ

ณ โอกาสนี้ อาตมภาพจะแสดงพระธรรมเทศนาในบุญญกถา เพื่ออนุโมทนากุศลบุญราศีในการที่คณะท่านเจ้าภาพได้บำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน เพื่ออุทิศแด่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว วันนี้จะได้มีพิธีฌาปนกิจ

คณะท่านเจ้าภาพ อันมีครอบครัวและญาติมิตรที่เคารพนับถือ ได้มาร่วมกันจัดงานทำบุญโดยตลอดมาแต่เบื้องต้น ท่านที่เคารพนับถือทั้งหลายนั้นได้มาร่วมพิธีกัน เป็นการให้กำลังใจบ้าง กำลังใจบ้าง หรือ ทั้งกำลังใจทั้งกำลังใจบ้าง ทำให้งานบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทานนี้ ดำเนินมาด้วยดี

### ประเพณีที่เป็นบุญเป็นกุศล

การบำเพ็ญกุศลครั้งนี้ มองในรูปที่ปรากฏทั่วไป ย่อมเห็นกันว่าเป็นการปฏิบัติตามประเพณีของชาวไทยผู้นับถือพระพุทธศาสนา คือถือเป็นหลักปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลายาวนานแล้ว อันนับเป็นส่วนหนึ่งของประเพณี

แต่ถ้ามองลึกลงไป ประเพณีนี้ยังมีสิ่งที่เป็นรากฐานอันมีความหมายลึกซึ้งในทางนามธรรม กล่าวคือเป็นพิธีเป็นประเพณีที่อิงอยู่กับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการดำเนินตามหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสสั่งสอนพุทธศาสนิกชนทั้งหลายไว้ ให้ทำสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ชาวพุทธเมื่อมีเหตุการณ์อันใดอันหนึ่งเกิดขึ้น จะปรารถนาเหตุการณ์นั้น แล้วทำสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นความดีงาม

## ประโยชน์ของประเพณีงานศพ

ในเรื่องของความตายนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นเหตุการณ์สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต แต่ล้าพังเรื่องการตายอย่างเดียวนั้น ก็เป็นเรื่องของท่านผู้เกิดมาแล้วก็จากไปตามคติธรรมตา และเมื่อจากไปก็เป็นการล่องลับไม่หวนกลับมาอีก ไม่ว่าเราจะเรียกร้องอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ทำอย่างไรๆ ก็ไม่มีผล แต่พุทธศาสนิกชนนั้น ปรารถนาความตายอย่างนี้แล้วก็ทำสิ่งที่ดีงามเป็นบุญเป็นกุศล ซึ่งได้ผลเป็นประโยชน์เกิดขึ้น กล่าวคือ

ประการที่หนึ่ง ก็ได้อุทิศกุศลนั้นแก่ท่านผู้ล่องลับไปแล้วด้วย

ประการที่สอง ผู้ที่เป็นพี่น้องและมิตรสหายเป็นต้น ก็จะได้บำเพ็ญคุณธรรมกล่าวคือกตัญญูตเวทิตาธรรม แสดงความรำลึกถึงและตอบแทนพระคุณของท่านผู้ล่องลับไปแล้ว ซึ่งเป็นญาติและมิตรสหายของตน

นอกจากนี้ ในส่วนตัวของผู้ที่ทำบุญนั่นเอง ก็เป็นการสร้างความเจริญงอกงามในทางบุญทางกุศล สะสมบุญคือความดีไว้ในชีวิตของตนให้มากขึ้นด้วย

## การทำบุญเกี่ยวกับความตาย

ว่าที่จริงแล้ว การปรารถนาเหตุการณ์คือความตายแล้วกระทำการทำบุญนั้น มีทางทำได้หลายประการด้วยกัน ในทางพระพุทธศาสนา ท่านกล่าวถึงบุญไว้ต่างๆ มากมายเหลือเกิน แต่เมื่อสรุปแล้วก็มีสามอย่าง คือ

หนึ่ง ทาน การให้ การบริจาค

สอง ศิล ความประพฤติดี ประพฤติชอบทางกาย วาจา

สาม ภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ ความฝึกอบรมเจริญปัญญา

รวมเป็นสามประการ ในการบำเพ็ญกุศล เพื่อรำลึกถึงผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น สามารถที่จะทำบุญให้เกิดขึ้นได้ทั้งสามหมวด สามประเภท เหล่านี้

## การทำทาน

ในประการที่หนึ่ง คือส่วนที่เป็น ‘ทาน’ นั้น เป็นส่วนเบื้องต้นที่เห็นได้ง่าย ปรากรฎรายรอบทางวัตถุ คือ เมื่อปรารถนาถึงท่านผู้ถึงแก่กรรมไปแล้วเจ้าภาพก็พากันทำบุญทำกุศล นิมนต์พระสงฆ์มาถวายภัตตาหาร ถวายเครื่องไทยธรรมต่างๆ อันนี้ก็เป็นส่วนเบื้องต้น เป็นพิธีกรรมส่วนสามัญที่กระทำกัน ซึ่งเป็นการอุทิศกุศลแก่ท่านผู้ล่วงลับไป

แล้ว และเป็นการเกื้อกูลต่อพระศาสนา ให้กำลังแก่พระสงฆ์ปฏิบัติ ศาสนกิจ แต่ท่านนั้นมิใช่หยุดเพียงเท่านี้ ท่านผู้มีความดำริชอบประกอบด้วยปัญญา พิจารณาเห็นเรื่องของชีวิต มาปรารภถึงความตายว่า คติธรรมตาของชีวิตคนก็คือ การเกิด แก่ เจ็บ และก็ตาย อย่างที่กล่าวกันว่าคนทั้งหลายนั้น “มาก็มาแต่ตัว ไปก็ไปแต่ตัว”

สิ่งทั้งหลายที่เราเรียกว่าเป็นสมบัติพัสถานซึ่งได้รวบรวมสั่งสมเอาไว้ นั้น จะมีมากมายเท่าใด ก็ไม่สามารถติดตามไปได้

เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วก็เป็นที่เหตุให้สามารถบรรเทาโลกะ คือ ความโลภ ความยึดติด ความอยากได้ในสิ่งทั้งหลายให้น้อยลง

เมื่อบรรเทาความโลภให้น้อยลงพร้อมทั้งมัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ ที่เป็นตัวเนื่องอยู่กับความโลภในทรัพย์สมบัติแล้ว ก็จะทำให้สามารถบำเพ็ญทาน คือ การให้ การบริจาค เพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์ บ้าง บูชาคุณความดีของบุคคลที่มีคุณความดีบ้าง ทำทรัพย์สมบัตินั้นให้เป็นประโยชน์ จะนำมาใช้สอยเลี้ยงดูบุคคลในความรับผิดชอบก็ได้ บำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ก็ได้ ทรัพย์นั้นก็มียุทธประโยชน์มากขึ้น

ทั้งหมดนี้ก็เป็นส่วนของทาน ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้จากการปรารภถึงคติชีวิตในส่วนที่เป็นความตาย

## การรักษาศีล

ในประการที่สองคือ ‘ศีล’ เราอาจจะปรารภถึงความตายดังที่กล่าวเมื่อกี้ว่า คนเรานั้นเกิดมาก็มาแต่ตัว ไปก็ไปแต่ตัว นอกจากนั้น

ก็ยังไม่ละทิ้งอะไรไว้ด้วย จะว่าละทิ้งก็ละทิ้งเพียงร่างกาย ซึ่งร่างกายนั้นก็ไมคงอยู่ถาวร เพียงไม่กี่วันร่างกายนั้นก็เนาเปื่อยผุพังไป กลายเป็นอย่างที่เราเรียกกันว่า ‘ธาตุสี่’ แยกเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ กระจัดกระจายไป กล่าวได้ว่าไม่มีอะไรเหลือหรืออยู่เป็นรูปร่าง เป็นบุคคล อันนี้เป็นสภาพภายนอก เป็นเรื่องทางวัตถุ ทางรูปกาย ไปแต่ตัว มาแต่ตัว แล้วก็ไม่มีเหลือทิ้งอะไรไว้ แต่ถ้ามองลึกซึ่งลงไปอีก ก็จะทำให้เห็นว่าความจริงนั้น ยังมีอะไรที่ทิ้งไว้และก็ยังมียอะไรที่ตามไปอีก

จะมองเห็นได้ตามคำสอนของพระศาสนาว่า มาแต่ตัวไปแต่ตัวนั้น ก็ยังมีสิ่งที่ตามไปได้อย่างหนึ่งและเมื่อมันก็มาด้วย สิ่งนั้นก็คือ ‘กรรมดีและกรรมชั่ว’ นั่นเอง เป็นสิ่งที่มาพร้อมกับเรา และเสร็จแล้วมันก็ตามตัวเราไปด้วย ถ้าเป็น ‘กรรมดี’ ก็เป็นบุญเป็นกุศล หรือเป็น ‘บุญกรรม’ ซึ่งจะเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายสืบต่อไป

ตั้งพุทธพจน์ที่ว่า

บุญณานิ ปรโลกสมิ ปติฏฐา โทนฺติ ปาณินิ

แปลว่า บุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลก อันนี้เป็นส่วนที่ติดตามไป

ในฝ่ายละทิ้งก็เช่นเดียวกัน คนที่ละโลกนี้ไปแล้วนั้น ยังละทิ้งสิ่งหนึ่งไว้เบื้องหลัง ก็คือความดีความชั่วที่ได้ทำไว้ สิ่งใดที่ได้ทำไว้แล้ว ก็ยังจารีกรอยู่ บางอย่างก็ออกผลเป็นวัตถุ

เชื่อว่า ท่านผู้มีปัญญาใจกุศล ได้สร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ไว้ สิ่งนั้นก็พื้นฐานแสดงความดีที่ยั่งยืนอยู่หรือที่เป็นนามธรรม ได้ทำความดีเกื้อกูลอุปการะไว้กับผู้อื่น เริ่มต้นตั้งแต่บุตรหลานเป็นต้นไป ความดีนั้นก็ฝังอยู่จารีอยู่ในดวงจิตดวงใจของบุตรหลานและท่านที่ได้รับคุณประโยชน์ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ทิ้งไว้

รวมความว่า สิ่งที่ดีติดตามไปก็ดี สิ่งที่ดีทิ้งไว้ก็ดี ก็ได้แก่ความดี ความชั่ว ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นหลักดังที่กล่าวมาแล้วนี้ จึงคิดว่า ควรจะดำรงชีวิตของตนให้อยู่ในแนวทางที่ดีงาม เพื่อว่าเมื่อถึงเวลาจากโลกนี้ไป ก็จะได้มีกรรมดีติดตัวไปและเหลือละทิ้งไว้ซึ่งความดีนั้น อันเป็นประโยชน์แก่คนเบื้องหลังให้คนที่อยู่เบื้องหลังได้จดจำรำลึกถึงในทางที่ดีงาม ยกย่องนับถือเป็นบุคคลที่น่าเคารพบูชากันสืบต่อไป

### ทำกรรมดีด้วยการรักษาศีล

การที่จะกระทำกรรมดีอย่างนี้ก็คือการดำเนินชีวิตให้อยู่ในคลองธรรม ได้แก่เป็นผู้มีศีล ดำรงอยู่ในศีลทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ศีลห้า คือ

งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสังหารชีวิตผู้อื่น ที่เรียกว่า ‘ปาณาติบาต’

งดเว้นจากการล่วงละเมิดในทรัพย์สินผู้อื่น จากการลักขโมยแย่งชิง ที่เรียกว่า ‘อทินนาทาน’

งดเว้นจากการประพฤติดินทางเพศ ที่เรียกว่า ‘กาเมสุมิฉฉาจาร’

งดเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจา คือการกล่าวเท็จ ทำลายประโยชน์ของเขา ที่เรียกว่า ‘มุสาวาท’

และงดเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมาที่เป็นเหตุให้หลงลืม เสียดสี เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ที่เรียกว่า ‘สุราเมระยะมัชชะปะมา-ทัฏฐานะ’

ดังนี้ เป็นหลักสำคัญในฝ่ายหลักพันความเสื่อม นอกจากนี้ ก็ ดำเนินชีวิตในทางเกื้อกูลในทางที่อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมนี้ มีความสงบสุข อย่างนี้ก็เป็นคติอย่างหนึ่ง ที่เราสามารถปรารถนาเรื่อง ความตายแล้ว จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของตนและของผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นด้านที่เรียกว่าศีล คือความประพฤติดีงาม หรือความประพฤติ ชอบทางกาย ทางวาจา และขั้นต่อไปในการปรารถนาถึงความตายนั้น ก็จะสามารถทำบุญขั้นสูงขึ้นไปอีกเรียกว่า ‘ภาวนา’

## การภาวนา

ภาวนา ก็คือการฝึกอบรมจิตใจ และฝึกอบรมปัญญา คือ ทำจิตใจของเราให้มีความสงบ ปราศจากกิเลสเครื่องมัวหมอง ให้มีความสุข ให้ผ่อนคลาย ตลอดจนกระทั่งให้เจริญด้วยคุณธรรม ความดีงามต่างๆ และเจริญด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย

ตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับ เรื่องของความตายอันเป็นส่วนภาวนานั้น ก็คือหลักที่เรียกว่า ‘มรณสติ’ แปลว่า สติระลึกถึงความตาย

การระลึกถึงความตายนั้น เป็นวิธีฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง แต่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ที่ว่าระลึกถึงความตายแล้วจะทำจิตใจของตนให้เจริญงอกงามนั้น จะต้องระลึกโดยถูกต้องด้วย บางคนระลึกถึงความตายแล้วก็ไม่สบายใจ มีความหวาดกลัว จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย อย่างนี้เรียกว่าระลึกไม่ถูกหลัก ระลึกแล้วก็เกิดโทษ

การระลึกให้ถูกต้องนั้น ก็คือการระลึกอย่างรู้เข้าใจจิตธรรมดาพิจารณาให้เห็นว่า ชีวิตของคนเราทั้งหลายนั้น เกิดมาแล้วดำรงอยู่ในที่สุดก็ต้องจากไปด้วยความตาย มองเห็นอยู่โดยมีประจักษ์หลักฐานมากมาย อันนี้เป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเป็นธรรมดาของชีวิตแล้วเราก็จะต้องยอมรับความจริง ยอมรับความจริงแล้วโน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตัวเองพิจารณาว่าเราควรจะทำอย่างไร เมื่อรู้เข้าใจจิตธรรมดาของชีวิตว่ามีความตายเป็นที่สิ้นสุดแล้ว

ประการแรกก็คือว่า ควรจะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ลุ่มหลงมัวเมา สิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องนี้ เราไม่สามารถยึดถือเป็นของตัวเองได้อย่างแท้จริง มันไม่ใช่เป็นของเราจริงจังอะไร เป็นแต่ว่าสมมติกันขึ้นมา แล้วใช้ประโยชน์ได้ เราก็พึงปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์คือใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง อย่าไปลุ่มหลงมัวเมายึดติดจนกระทั่งเกิดเป็นโทษแก่ตัวเอง เมื่อเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากไป คนที่ไม่มีสติ ไม่เคยระลึกถึงหลักที่เรียกว่า ‘มรณสติ’ นี้ ก็จะมีทุกข์มาก เพราะมีความยึดติดเหนียวแน่นอยู่กับสิ่งทั้งหลาย รู้สึกว่าตนจะต้องถูกพรากไป ออกไปจากสิ่งเหล่านั้น ก็มีความบีบคั้นคับแค้นจิตใจ

แต่สำหรับคนที่รู้เท่าทันคติธรรมดาแล้ว ก็วางใจได้ ทำใจได้ จิตใจก็สงบปลอดโปร่ง มีสติ แม้แต่เมื่อถึงเวลาที่จะจากโลกนี้ไป แต่ว่าไม่ต้องพูดถึงเมื่อจากโลกนี้ไปหรอก แม้เมื่อเวลาที่ยังดำรงชีวิตอยู่นี้เอง ก็อยู่ด้วยความไม่ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งทั้งหลาย ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตาม วัตถุประสงค์ที่แท้จริง ในการที่จะมีจะครอบครอง จะเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษเกิดทุกข์เกินสมควร

ประการต่อไป นอกจากไม่ลุ่มหลงมัวเมาแล้ว ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท เพราะเรื่องของความตายนี้มีหลักของความจริงอยู่ว่า มันจะต้องมาถึงแก่ชีวิตทุกชีวิตอย่างแน่นอน อันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่ในความที่ว่าแน่นอน จะต้องถึงแก่ความตายนั้น ก็มีความไม่แน่นอนที่ว่า เราไม่สามารถจะกำหนดได้ว่ามันจะมาถึงเมื่อใด จะกำหนดว่าคนนี้อายุนี้ยัง เด็กยังหนุ่มยังสาวจะยังอยู่ไปได้อีกนาน นั้นก็ไม่แน่นอน จะว่าคนแก่จะต้องไปก่อนอันนั้นก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน บางครั้งคนเด็กคนหนุ่มคนสาวมีเหตุทำให้ต้องจากไปก่อนก็มี คนบางคนที่น่าจะอยู่ไม่ได้นาน บางทีก็กลับอยู่ไปนาน คนที่คิดว่าจะนานก็กลับจากไปก่อน อะไรเหล่านี้เป็นเรื่องที่ไม่สามารถกำหนดได้

ในเมื่อเรื่องเกี่ยวกับชีวิตนี้ ไม่มีความแน่นอนดังกล่าวนี้อันจริง ให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คือต้องมองดูว่า เวลาที่ผ่านไปนี้ เราจะต้องทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตให้ดีงาม มีกิจมีหน้าที่ อะไรก็เร่งทำ อย่าผัดผ่อนเวลา อย่าให้เวลาผ่านไปเสียเปล่า เร่ง ขวนขวายทำความดีงาม ทำสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลไว้ อย่างนี้เรียกว่า

ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท นี่ก็เป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่เกิดจากการปรารถนาถึงความตายด้วยหลักการที่เรียกว่า ‘มรณสติ’

นอกจากนั้น ตามคติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ว่า คนเรานี้ที่เกิดมาได้มาพบปะกันบ้าง ต้องมาพบปะกันบ้างนั้น ต่างคนต่างก็จะต้องแยกย้ายกันไปในที่สุด เรามีเวลาที่จะอยู่ด้วยกันถึงจะนานหลายปีหลายสิบปี แต่ถ้าว่ากันจริงๆ แล้ว เวลานั้นก็ไม่ยาวนานนัก แต่ในเวลาที่ไม่ยาวนานนี้เอง คนเราเพราะอาศัยอำนาจกิเลส ก็เบียดเบียนแก่งแย่งแข่งขันแย่งชิงกันต่างๆ นานา

ถ้าเรารู้คติธรรมตาของชีวิตอย่างที่กล่าวมาแล้ว ว่าเราอยู่กันไปไม่ช้าไม่นานก็ต้องแยกย้ายกันไปทั้งหมดนี้ เราก็ควรจะอยู่ด้วยความเมตตาปรานี เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน

ท่านว่าในเวลาที่มีผู้ใดผู้หนึ่งถึงแก่กรรมจากไป เราควรจะรู้เท่าทันว่าอันนั้นเป็นธรรมดา เมื่อถึงเวลาของท่าน ท่านก็ต้องจากไป และก็ทำใจได้ ไม่มัวเศร้าโศกอยู่ถึงท่านผู้ล่วงลับ แต่ควรหันกลับมาพิจารณาถึงคนที่อยู่ร่วมกันนี้แหละ ว่าอย่ามัวไปเศร้าโศกถึงท่านผู้ล่วงลับไปเลย เรามาอยู่ร่วมกันในหมู่ผู้ที่ยังเหลืออยู่นี้แหละ ด้วยความเมตตาปรานีให้มีความสุขเถิด แล้วเมื่อถึงเวลาจากไปจะได้ไม่ต้องเศร้าโศก ละห้อยหา จะได้สบายใจว่า เมื่อยามอยู่เราก็อยู่กันด้วยดีแล้ว ไม่ใช่รอแต่ว่าถึงเวลาจากไปก็เศร้าโศกกันที ตอนที่อยู่กลับละเลย ไม่ได้คำนึงพิจารณา

เพราะฉะนั้น ตอนที่อยู่นี้แหละเป็นตอนสำคัญ ท่านจึงว่าอย่า มัวเศร้าโศกถึงผู้ที่จากไปแล้ว ให้มีความเมตตาปรานีเกื้อกูลกันในหมู่ผู้ที่ยังอยู่ นี่ก็เป็นคติอันหนึ่งที่เกิดขึ้นได้จากการพิจารณาหลักที่เรียกว่า ‘มรณสติ’ ดังที่ได้กล่าวมา อันนี้เป็นประโยชน์ในส่วนที่เรียกว่า ‘จิตตภาวนา’ คือ การฝึกอบรมจิตของตน ผู้ที่พิจารณาถึงความตาย ด้วยความรู้เท่าทันและนำจิตไปได้ถูกทางอย่างนี้ ก็จะทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ไม่มีความหวาดกลัว นอกจากนั้น จิตยังจะ เจริญก้าวหน้าองงามในทางคุณธรรมความดี เช่น มีกุศลเจตนาตั้งใจว่า ต่อไปนี้เราจะประพฤติดีงาม จะไม่ประมาท จะมีเมตตาไมตรีจิตต่อ เพื่อนมนุษย์เป็นต้น เป็นคุณเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น

นอกจากนี้แล้ว ถ้าหากว่ามีปัญญา รู้เท่าทันความจริงสูงยิ่งขึ้น ไปอีก จนกระทั่งเห็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงแท้ ความดำรงคงทนอยู่ไม่ได้ และความมิใช่เป็นตัวตน ถ้าเข้าใจถึงขั้นนี้แล้ว ก็เป็นหลักที่เรียกว่า ‘ไตรลักษณ์’ อาจจะทำให้จิตใจของผู้นั้น มีความ หลุดพ้นเป็นอิสระ ปลอดภัยโปร่งใสได้อย่างแท้จริง เพราะเป็นจิตที่รู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ถ้ารู้ถึงขั้นนี้แล้ว และรู้ทะลุปรุโปร่ง เข้าใจแจ้งในชีวิต ก็จะถึงกับบรรลुकุศลสิ้นอาสวะ เป็นพระอรหันต์ก็ได้

เพราะฉะนั้นการพิจารณาปรารภความตายนั้น จึงสามารถนำมา ใช้ทำประโยชน์ได้ทุกชั้นตอน ดังที่อาตมภาพกล่าวมา ตั้งต้นแต่การ บำเพ็ญทาน อันเป็นเรื่องทางด้านกาย ทางด้านวัตถุ ที่ปรากฏภายนอก ตลอดจนกระทั่งให้เจริญองงามในทางจิตปัญญา จนกระทั่งบรรลुकุ

อรหัตตผลก็ได้ บรรลุพระนิพพานก็ได้ โดยนัยดังที่อาตมภาพได้แสดง  
พระธรรมเทศนามา

ณ บัดนี้ คณะท่านเจ้าภาพได้ปรารภมรณกรรมของท่านผู้ล่วงลับ  
และมีจิตใจประกอบด้วยคุณธรรมต่างๆ ตามฐานะหน้าที่ของตน มีความ  
กตัญญูกตเวทีย่าง มีญาติธรรมบ้าง สังคหธรรมบ้าง ได้มาร่วม  
บำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศลด้วยกัน เมื่อท่านผู้ล่วงลับได้รู้ได้เข้าใจยังเห็น  
ถึงบุญกุศลความดีงามต่างๆ ที่คณะเจ้าภาพได้บำเพ็ญในโอกาสนี้ ท่านก็  
ย่อมมีจิตยินดีอนุโมทนา

การอนุโมทนาของท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะ  
ทำให้บุญนั้นสำเร็จผล เมื่อเข้าใจหลักเช่นนี้แล้ว ท่านผู้ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่ง  
เป็นผู้บำเพ็ญกุศลนั้น ก็จะต้องทำจิตใจของตนเองให้เป็นบุญเป็นกุศล  
ด้วยเช่นกัน เพราะว่าด้วยจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลนี้แหละ จะเป็น  
เครื่องช่วยทำให้ท่านผู้จากไป มีความอนุโมทนาได้ ยิ่งเรามีจิตใจเป็นบุญ  
เป็นกุศลมากเท่าไร ทางฝ่ายผู้ล่วงลับไปก็ยังสามารถปลาบปลื้ม  
อนุโมทนาได้มากขึ้นเพียงนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราได้ปรารภถึงมรณกรรม คือความตายแล้ว  
บำเพ็ญบุญตามที่อาตมภาพได้กล่าวมา เป็นส่วนทานบ้าง เป็นส่วนศีล  
ความประพฤติดีงามบ้าง เป็นส่วนภาวนาทำจิตใจของตนเองให้สงบ  
ผ่องใสบ้าง ทั้งหมดนี้แหละยังเป็นบุญเป็นกุศลมากเท่าไรก็เป็นประโยชน์  
แก่ผู้ตายผู้ล่วงลับ และแก่ตนเองมากขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ในโอกาสนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่ท่านเจ้าภาพตลอดถึงญาติมิตรผู้ที่มีความหวังดีทั้งหลาย จะพึงสำรวมจิตใจให้สงบผ่องใส และรำลึกถึงว่า กิจที่ตนควรจะทำเพื่อท่านผู้ล่วงลับจากไป อันเป็นหน้าที่นั้น ตนได้กระทำแล้ว การรำลึกว่าสิ่งที่ตนควรทำได้ทำแล้ว ก็เป็นเหตุประการหนึ่งที่จะทำให้จิตใจของเราสงบผ่องใส หายความโศกเศร้าไปได้ และในส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง เราก็ได้ทำจิตใจของเราให้เป็นจิตใจที่ดียิ่ง ระลึกถึงแต่สิ่งที่เป็นคุณธรรม ตั้งใจในการที่จะดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้นสืบต่อไป

ด้วยบุญด้วยกุศลเหล่านี้ รำลึกด้วยจิตใจที่เป็นหนึ่งเป็นอันเดียวกัน ทุกคนที่มานี้มีจิตใจรวมกันเป็นเอกฉันท์ในการที่จะอุทิศกุศล แต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว เมื่อรำลึกเช่นนี้แล้วก็ตั้งใจแผ่จิตอุทิศกุศลให้แก่ท่าน ก็จะสำเร็จเป็นปัตติทานมัยบุญกิริยา และในส่วนของท่านผู้ล่วงลับก็เป็นปัตตทานุโมทนามัยสืบต่อไป

ในวาระนี้ อาตมภาพได้แสดงพระธรรมเทศนาใน ปุณฺณกถา แสดงเรื่อง ‘บุญ’ โดยปรารภเรื่อง ‘คติธรรมดาแห่งชีวิตคือความตาย’ อันจะทำให้เกิดประโยชน์เป็นบุญ ความเจริญงอกงามในความดี ก็พอสมควรแก่เวลา ต่อแต่นี้ไปขอเชิญคณะท่านเจ้าภาพ จงได้ตั้งใจรวดน้ำอุทิศกุศลส่งไปให้แก่ผู้ตาย ดังพระบาลีอนุโมทนาที่อาตมภาพจะได้กล่าวต่อไป

แสดงพระธรรมเทศนาพอสมควรแก่เวลา ยุติลงแต่เพียงเท่านี้  
 เວັງກໍມີ ດ້ວຍປະກາຣະນີ້.

# เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับพิธีศพ

## และพุทธภษิตเกี่ยวกับความตาย

### ๑. การจัดพิธีศพ

จัดพิธีศพอย่างไร จึงจะได้บุญกุศลทั้งเจ้าภาพและแขก ?

ปัจจุบันนี้ ความคลาดเคลื่อนและเลือนรางต่างๆ ได้เกิดขึ้นใน ความเข้าใจและการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนเป็นอันมาก ตัวอย่าง ง่ายๆ ศัพท์ทางธรรมหลายคำได้กลายเป็นความหมายไป ความหมายที่ใช้ อยู่ในปัจจุบันไม่ตรงกับความหมายเดิม เช่น

ทรมาน แต่เดิมหมายถึง ทำให้หายนยศ ทำให้กลับใจจาก ความชั่วร้าย หันมาในทางดี หรือเปลี่ยนจากเข้าใจผิดมาเป็นเข้าใจถูก เช่นว่า พระพุทธเจ้าเสด็จไปทรมานชฎิลสามพี่น้อง เสด็จไปทรมานโจร องคูลิมาล เสด็จไปทรมานพรหมมิจฉาทิฎฐิ เป็นต้น แต่ปัจจุบันนี้ เรา เข้าใจเป็นว่า ทรมาน หมายถึงทำให้ลำบากหรือได้รับความเจ็บปวด อย่างมากมายรุนแรง

มานะ เดิมหมายถึงความถือตัว ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหนึ่งอันจะ ต้องละ ปัจจุบันเรามักเข้าใจว่าเป็นความเพียรพยายาม และสอนกันให้มี มานะ นี้เป็นตัวอย่างความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับความเข้าใจในถ้อยคำ

ซึ่งมีหลักฐานในคัมภีร์ให้สืบหาความหมายเดิมแท้ได้ แต่ประเพณีการปฏิบัติต่างๆ หลากอย่าง ไม่มีบันทึกเอกสารไว้ ได้แต่ทำตามๆ กันมา เมื่อคลาดเคลื่อนเลือนรางไป ก็ไม่มีหลักฐานตรวจสอบ ทำให้ชำระสะสางได้ยากว่า เดิมนั้นท่านทำอย่างไร และมีความมุ่งหมายอย่างไร กันแน่ เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งที่จะทำได้ก็คือ เอาหลักใหญ่มาตั้งเป็นเกณฑ์ ตรวจสอบ ให้การกระทำแต่ละอย่างเป็นการกระทำที่ทำแล้ว กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม ไม่ใช่สักว่าทำ หรือทำแล้วได้ผลตรงกันข้าม กลายเป็นอกุศลธรรมเจริญ กุศลธรรมเสื่อม

ต่อไปนี้ จึงค่อยมาพิจารณาคำถามที่ตั้งขึ้นนั้นต่อไป

## ๒. พิธีอาบน้ำศพ

พิธีอาบน้ำศพ บางท่านก็ว่า “ขอโหลิกรรม” หรือ “ไปสู่สุคติเถิด” หรือ “มามีมือเปล่า ไปมือเปล่า” หรือ “ตายแล้วเป็นสุข” ?

พิธีอาบน้ำศพ จะกล่าวคำว่อย่างไร ขอให้นึกถึงเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน คราวนั้นพระอนุรุทธเถระก็อยู่ที่นั่น พระอานนทเถระก็อยู่ พระอินทร์ก็อยู่ แต่ละท่านได้กล่าวคำแสดงธรรม-สังเวชท่านละคาถา ก็ว่าไม่เหมือนกันเลย เช่นว่า อนิจจา วตสงขาราลฯ นี่เป็นคติให้เห็นว่า ไม่จำเป็นต้องว่าคำอะไรเป็นอย่างเดียวกัน แต่ให้กล่าวคำอะไรก็ตาม ที่เป็นเครื่องเจริญกุศล เป็นความตั้งใจดีของผู้ตาย หรือเป็นคำสอนใจตนเองก็ได้ เพียงแต่อย่าให้เกิดจิตเป็นอกุศล เช่น โทสะ หรือ โมหะ เป็นต้น หรือสักว่าทำเปล่าๆ เลื่อนๆ ลอยๆ คำที่ให้ตัวอย่างมานั้นส่วนมากก็ช่วยในการทำใจได้แทบทั้งนั้น

### ๓. การสมาทานศีล

การสมาทานศีล ขณะรับศีลก็ตบยุงกันเปาะแปะ คุยกันบ้าง เสร็จแล้วก็ตี๋มเหล่า เมายา เล่นการพนัน บางคนรับศีลแค่อ้อวั้นศีล ข้อที่ห้า ?

การสมาทานศีลมักจะมีพิธี พิธีนั้นเดิมเป็นการตระเตรียม เป็นวิธีการเพื่อช่วยให้การกระทำนั้น เรียบร้อยหนักแน่นจริงจัง เช่น จะสมาทานศีลเอง คือตั้งใจว่า กำหนดใจเอากับตัวเองว่ารักษาศีลก็ได้ แต่มีพิธีก็เพื่อให้เป็นการสำคัญกับตัวเองให้หนักแน่นจริงจัง แต่เดี๋ยวนี้ คำว่า ‘พิธี’ ปลายความหมายไปในทางตรงข้าม คือ กลายเป็นเรื่องไม่จริงไม่จัง อย่างที่พูดกันว่า ทำพอเป็นพิธี การสมาทานศีล เดียวนี้ก็มักทำกันอย่างพอเป็นพิธี ซึ่งก็คือ ไม่ได้สมาทานเลยนั่นเอง ตามตัวอย่างที่ท่านเล่ามานั้น ก็คงมีแต่พิธี แต่ไม่ได้มีการสมาทานศีลนั่นเอง เพราะสมาทานศีล ก็คือ เปล่งวาจา (หรือตั้งใจจริงจัง) ให้คำมั่นว่า จะรับเอาข้อปฏิบัตินั้นๆ ไปประพฤติบำเพ็ญ เมื่อไม่ตั้งใจรับก็ไม่มีสมาทานศีลอย่างที่เล่ามา อาจจะเรียกว่าเป็นซากของการสมาทานศีล เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก็ลองไปพิจารณาปรับปรุง ชักชวนกันทำให้พิธีกลับกลายเป็นเรื่องจริงจังขึ้นมาอีก ก็จะเป็นบุญเป็นกุศล และเป็นคุณแก่พระศาสนาเป็นอันมาก

### ๔. การสวดพระอภิธรรม

การสวดพระอภิธรรม สวดกัน ๓-๔ จบ สวดภาษาบาลี ?

การสวดพระอภิธรรม ๓-๔ จบเป็นภาษาบาลีนั้น เกิดขึ้นอย่างไร ก็ยากจะสันนิษฐาน อาจเป็นได้ว่า เวลานั้นคนรู้ธรรมกันมากมายลึกลง

และรู้บาลีกันมากด้วย เมื่อมีงานศพจะต้องมานั่งชุมนุมกันนานๆ จะแสดงธรรมอะไรในหมู่ผู้รู้ก็จะจัด เลยเอาอภิธรรมมาสวดเป็นหัวข้อนำ เป็นการชักซ้อมทบทวนด้วยและอาจใช้เป็นบทตั้ง เมื่อพระสวดจบแล้วก็มาอภิปรายสนทนากันในหัวข้อนั้นๆ ต่ออีกก็ได้ แต่สมัยนี้คนไม่ค่อยรู้ธรรมและไม่รู้บาลีแล้ว พระก็ยิ่งสวดไปตามเดิม ผลก็เลยกลายเป็นว่าไม่รู้เรื่อง พระที่สวดก็อาจจะไม่รู้เรื่อง คนฟังก็ไม่รู้เรื่อง ก็เลยทำกันพอเป็นพิธี บางวัดท่านรู้เท่าทัน หวังจะให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ไปร่วมงาน ท่านก็ปรับปรุงเสียใหม่ โดยลดการสวดลง อาจจะเหลือสวดจบเดียว (ยังรักษาพิธีไว้บ้าง) แล้วก็ให้พระมาเทศน์ให้ฟังหรือเทศน์ก่อน แล้วสวดสักจบเดียว อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่ระวังให้ดี การเทศน์ก็จะกลายเป็นทำพอเป็นพิธีไปเสียอีก ถ้าที่ใดพระผู้นำดีเก่ง หรือมรรคนายกมีปัญญาสามารถก็ปรับปรุงให้มีสาระขึ้นได้ แต่ก็ได้เป็นเพียงน้อยแห่งและชั่วระยะเวลา เรื่องนี้ยาก เพราะคนส่วนใหญ่ไปงานศพพอเป็นมารยาทไม่ได้สนใจธรรมหรือจะหาคติจากพิธีศพ ฝ่ายพระก็คิดเพียงจัดพิธีให้เสร็จๆ ไป นี่ก็เป็นซากการสวดพระอภิธรรมอีกเหมือนกัน

## ๕. การฟังพระอภิธรรม

*การฟังพระอภิธรรม ก็นั่งฟังพอเป็นพิธี ส่วนมากฟังกันไม่รู้เรื่อง คุยกันเลี้ยแหละมาก ?*

ข้อนี้ตอบแล้วในข้อ ๓ ถ้าไม่ต้องการให้เป็นซาก หรือให้เหลือแต่ซาก ก็เร่งกระตือรือร้นแก้ไขปรับปรุงกันเสีย เมื่อปรับปรุงได้ผลดีสักสองสามแห่งแล้ว ก็อาจจะนิยมทำตามกันกว้างขวางออกไป

## ๖. การแสดงธรรม

การแสดงธรรมนิยมมีเทศน์แจ่งปฐมสังคายนาทุกงาน พระท่านก็สรรเสริญเจ้าภาพ ยกยอคนตายว่าสละทรัพย์บำรุงศาสนาที่ไหนบ้าง ฯลฯ และก็มักบอกอานิสงส์ว่าเทศน์แจ่งนี้ได้บุญมากมาย เพราะมีตั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี เป็นการสืบต่อพระศาสนา ?

การแสดงธรรมโดยเฉพาะเทศน์แจ่งเป็นเทศน์ใหญ่ แต่เดิมอาจจะเป็นโอกาสให้ได้แยกแยะแจกแจงเนื้อหาธรรมออกไปได้กว้างขวาง เพราะเทศน์แจ่งคือเทศน์เรื่องสังคายนา ย่อมเกี่ยวกับธรรมวินัยทั้งหมดทั้งสิ้น คราวหนึ่งๆ จะจับเอาจุดไหนมาแยกแยะก็ได้ และอาจจะเป็นโอกาสที่จะชำระสะสางความเชื่อถือ การประพฤติปฏิบัติ ที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน แกะไขกันให้ถูกต้อง สมชื่อว่าสังคายนา แต่ปัจจุบันก็เหมือนกับข้อก่อนๆ คือ ทำกันพอเป็นพิธี ก็เลยมีแต่ซากการเทศน์แจ่งอีกนั่นแหละ เมื่อเหลือแต่ซากก็เลยต้องมาเอาดีกันตรงสรรเสริญผู้ตาย แต่ถ้าเนื้อหาธรรมที่แสดงหนักแน่นดี การพูดถึงผู้ตายและเจ้าภาพก็เป็นเรื่องประกอบไปได้ ไม่เสียหาย โดยนัยนี้ จะจัดหรือไม่จัดก็พึงพิจารณาดูสาระเถิด

## ๗. การฟังธรรม

การฟังธรรม คนมักเบื่อการฟังเทศน์ ก็ฟังกันพอเป็นพิธีมีไม่กี่คน จะมากเอาตontonทอดผ้าบังสุกุล เจ้าภาพก็ต้อนรับแขกเตรียมจัดซื้อคนที่จะเชิญไปทอดผ้า ถ้ามี ส.ส. ผู้ว่าฯ นายอำเภอ ตำรวจระดับ สวญ. มาด้วย เจ้าภาพก็มีหน้ามีตา ?

การฟังธรรมก็เข้ากับคำตอบที่ชี้แจงมาแล้วในข้อก่อนๆ เมื่อตัวสารระหมดไป หดหายไป เราก็มาเอาดีกันตรงเกียรติยศชื่อเสียง เรื่องอย่างที่เราเล่ามาว่าเชิญผู้มีเกียรติมากมายขึ้นทอดผ้าขึ้น นิยมทำกันมากในชนบทไม่ว่าที่ไหนเอง ในกรุงไม่ค่อยทำเพราะคนมีเวลาน้อย แต่ในแง่สาระก็ไม่ค่อยได้ด้วยกัน ทั้งในกรุงและนอกกรุง เป็นแต่ว่าในชนบทมีเวลาที่จะให้แก่วรรณกรรมไม่เป็นสาระมากกว่า ก็เลยมีพิธียาวกว่า

ทางแก่นั่นคือ เมื่อถึงความสำคัญในส่วนที่เป็นสาระกลับมาได้ ทำสิ่งที่ควรมีสาระให้กลับมีสาระขึ้นมาได้ เรื่องปลุกย่อยเหล่านี้ก็ค่อยๆ ลดลงไปเอง แต่เรื่องนี้ เหตุอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้แก้ไขยาก คือค่านิยมของสังคมไทยที่พอกพูนขึ้นมาว่า ต้องการเกียรติ หมดเท่าไรไม่ว่า ขอให้ได้ชื่อเสียง

## ๘. มาติกา

มาติกา นิยมนิมนต์พระมากกว่าอายุคนตาย เพราะถือว่าลูกหลานจะได้อายุยืน ถ้านิมนต์เจ้าคุณ พระครู มาได้มากๆ ก็ถือว่ามีความเกียรติ ?

มาติกา เรื่องนี้ก็เหมือนกับข้อก่อนๆ นั่นเอง คือ เหลือแต่ซากมาติกา เมื่อเหลือแต่ซากแล้ว สิ่งที่ไม่เป็นสาระต่างๆ การถือหมุ่มๆ หยมๆ ต่างๆ ก็ตามกันขึ้นมาเองเป็นธรรมดา เพราะเมื่อหาสาระจากตัวหลักไม่ได้แล้ว ก็เอาซากกลางเกียรติชื่อเสียงใส่เข้าพอให้รู้สึกว่าได้อะไรบ้าง พออุ้งๆ ภูมิๆ

(มาติกา คือ หัวข้อสิกขาบท แต่ละหมวด เช่น กุสุลา ฌมมา อกุสุลา ฌมมา อพยากตตา ฌมมา ได้แก่ หมวด กุศล อกุศล อัพยากฤต ฯลฯ ซึ่งต้องขยายความต่อไป)

## ๕. การฟังพระสวดมาติกา

การฟังพระสวดมาติกา แหกก็นั่งพนมมือ ปากก็คุยกันไป เจ้าภาพก็มัวยุ่งเรื่องทอดผ้า จะเอาใครบ้าง ใครก่อนใครหลัง ใครจะเป็นประธานจุดไฟ พระคงจะสวดให้คนตายฟัง เพราะก่อนสวด ต้องไปเคาะโถงบอกทุกที ?

ข้อนี้ก็ตอบเหมือนข้อก่อนๆ

## ๑๐. การทอดผ้าบังสุกุล

การทอดผ้าบังสุกุล พิธีกรจะประกาศเรียกชื่อผู้มีเกียรติมาทอดชุดละ ๔ คน จนเท่ากับจำนวนพระ ขณะทอดผ้า บางท่านก็ว่า นามรูป อนิจจัง หรือ มยามริตัพพ์ ?

ข้อนี้ก็ตอบเหมือนกับข้อก่อนๆ ส่วนที่ว่าขณะทอดผ้า นั้นฟังถือคติอย่างไรตอบในข้อ ๑ (คำที่ยกตัวอย่างมา ถ้าเข้าใจความหมายก็ใช้ได้ ขออย่าเพียงว่าเป็นขลังๆ ไปก็แล้วกัน)

## ๑๑. การพิจารณาชักผ้าบังสุกุล

การพิจารณาชักผ้าบังสุกุล พระท่านว่า อนิจจา วตสงขารานา ... เตสํ วุปลโมสุโข วรรคสุดท้ายส่วนมากก็แปลกันว่า ตายแล้วเป็นสุข

น่าจะถูกเพราะว่าเกี่ยวกับการตาย แต่ถ้าแปลงอย่างนี้ก็ขัดกับ มรณมุขิตุภักข์ อีก ?

การพิจารณาซักผ้าบังสุกุล คำที่พระว่าวรรคสุดท้าย ไม่ใช่แปลว่า ตายแล้วเป็นสุข แต่แปลว่า การดับทุกข์ได้เป็นสุข (แปลตามศัพท์ว่า ความสงบระงับแห่งสังขารทั้งหลายเป็นสุข หมายความว่า ต้องเลิกปรุงแต่งทั้งหมด ได้แก่ นิพพาน ไม่ใช่เพียงตายอย่างที่เห็นๆ กัน) สังขารเป็นอนิจจังและสังขารเป็นทุกขัง สงบระงับสังขารก็คือ สงบระงับอนิจจังและทุกขัง จึงเป็นสุข

## ๑๒. การกรวดน้ำ

การกรวดน้ำ บางท่านว่า “อิมินา ปุณณกมฺเมน” หรือ “ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่ผู้ตาย” หรือ “ไม่ต้องกรวด ทำบุญแล้วถึงเอง” หรือ “ไม่ต้องกรวด ถึงกรวดก็ไม่ถึง” หรือ “ไม่ต้องกรวด เพราะญาติเขาไปเกิดแล้ว” หรือ “ไม่ต้องกรวด ญาติของเขาไม่ได้เป็นเปรต” ?

การกรวดน้ำ เป็นวิธีการตั้งจิตเป็นกุศลต่อผู้ตาย รำลึกถึงด้วยจิตใจที่สงบแน่วแน่เป็นสมาธิ เพราะตลอดพิธีเจ้าภาพไม่ค่อยมีเวลาหยุดนิ่ง โดยเฉพาะไม่ค่อยมีเวลาทำใจสงบ เพราะมัวยุ่งโนนนี้นั้นกับการเตรียมของและการรับคน จึงควรใช้เวลาหน่อยๆ นี้ให้เป็นประโยชน์อย่ามัวไปยุ่งวุ่นวายว่า จะใช้คำโน้นคำนี้ จะกรวดน้ำ หรือไม่กรวดเดี๋ยวจะเป็นชากการกรวดน้ำอีก จะว่าคำอะไรก็ได้ ที่จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นแน่วแน่ และแผ่ความตั้งใจดีต่อผู้ตาย พร้อมทั้งคิดถึงคติที่

พึงได้จากงานนั้น หน้าที่ของเราคือตั้งใจดีต่อผู้ตาย และทำใจให้เจริญกุศล เขาจะไปเกิดที่ไหนหรือไม่ ไม่เป็นหน้าที่ที่จะมาเถียงกัน

### ๑๓. การทอดผ้าบังสุกุล

การทอดผ้าบังสุกุล ผู้ที่ทอดเป็นก็ได้บุญ การชักผ้าบังสุกุล พระที่พิจารณาเป็นก็ได้บุญ เจ้าภาพจะได้บุญหรือไม่ ?

การทอดผ้าบังสุกุล และการชักผ้าบังสุกุล ถ้าทำใจเป็นก็ได้บุญทุกคน ถ้าทำไม่เป็นก็ได้แต่ซากทุกคน โดยเฉพาะคนที่ทำด้วยมือตัวเอง ก็เป็นธรรมดาที่จิตจะโน้มไปได้แรง เพราะจะทำอะไรใจก็ย่อมมุ่งไปเรื่องนั้น ก็อาจจะได้ซากใหญ่ หรือได้บุญแรงกว่าคนอื่น เจ้าภาพทำให้ถูกกุศลธรรมเจริญ จิตผ่องใสใจเบิกบาน ก็ได้บุญทุกทีไป

### ๑๔. การจุดไฟหรือวางดอกไม้จันทน์

การจุดไฟหรือวางดอกไม้จันทน์ บางท่านก็ว่า “อรหํ จุตติ” (คนเก่าๆ) หรือ “อยู่เป็นทุกข์ ตายเป็นสุข” หรือ “ไปสู่สุคติเถิด” หรือ “เราก็ตายอย่างนี้ การตายเป็นของธรรมดา ไม่ล่วงพ้นไปได้” ฯลฯ ?

การจุดไฟหรือวางดอกไม้จันทน์ ข้อนี้ตอบอย่างข้อ ๑ คำที่เขียนไปนั้น ถ้าเข้าใจความหมาย ว่าด้วยใจที่ตั้งเป็นกุศลตามความหมายนั้น ก็ใช้ได้ทุกคำ แต่คำว่า อรหํ จุตติ คงคลาดเคลื่อนไป ไม่มีความหมาย จะกลายเป็นว่าขลังๆ ไป ควรเอาข้อความที่เข้าใจและเป็นคติ เพื่อแสดงความตั้งใจดีอย่างที่กล่าวข้างต้น.

# อมฤตพจนาน\*

## ชีวิต-ความตาย

วโย รตตินทิวกชโย

วัยสิ้นไปตามคืนและวัน

(๑๕/๑๗๓)

ยํ ยํ วิวหเต รตติ ตพุนนตสส ชีวิตํ

วันคืนล่วงไป ชีวิตของคนก็พร่องลงไป  
จากประโยชน์ที่จะทำ

(๒๖/๓๕๙)

รตโย อโมฆา คจฺจนติ

วันคืน ไม่ผ่านไปเปล่า

(๒๘/๔๓๙)

---

\* จากหนังสือ อมฤตพจนาน ของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)  
มูลนิธิพุทธธรรม จัดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๒ หน้า ๒๐๑-๒๑๓

อจเจนติ กาลา ตรยนติ รตติโย  
วโยคณา อนุปปพฺ ชนฺติ  
กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป  
วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

รูปี ชีรติ มจฺจานํ นามโคตตํ น ชีรติ

รูปรกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป  
แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

ทหฺราปี จ เย วุฑฺฒา เย พาลา เย จ ปณฺชิตา  
อฑฺฒา เจว ทลิตฺทา จ สพฺเพ มจฺจุปรายนา

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน  
ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

(๑๐/๑๐๘)

น มียฺยมานํ ฌนฺนเวติ กิณฺจิ

เมื่อตาย ทรัพย์สักนิดก็ติดตามไปไม่ได้

(๑๓/๔๕๑)

กาโล ฆสตี ภูตานี      สพพาเนว สหตตนา

กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง

(๒๗/๓๔๐)

ตัม ตณเจ อนุโสเจยย      ยัม ยัม ตสฺส น วิชชติ  
 อตตานมนุโสเจยย      สทา มจฺจวสฺสึ ปตฺตัม

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือ ผู้ที่ตายไปแล้วไซ้  
 ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของพญามัจจุราช  
 ตลอดเวลา

(๒๗/๖๑๑)

น เหว ติฏฺฐัง นาสินี      น สยานัน น ปตฺถคัม

อายุสังขาร ไซ้จะประมาทไปตามสัตว์ ผู้ยืน นั่ง นอน  
 หรือเดินอยู่ก็หาไม่

(๒๗/๖๑๒)

ยาวูปปตฺติ นิมิสฺสตี      ตตฺตราปิ สรตี วโย

วัยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา

(๒๗/๖๑๒)

ตตถตตนิ วตปปนเถ	วินาภาเว อสฺสเย
ภูตฺ เสสฺ ทยิตพฺพ	จวิตฺ อนนฺุโสจยิ

เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้อง  
มีโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ควรเมตตาเอา  
เอ็นดูกัน ไม่ควรจะมีวเคราะห์ใดถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

(๒๗/๖๑๓)

ยถาปิ ทารโก จนฺท	คจฺจนฺตํ อนฺุโรทติ
เอวํ สมฺปทเมเวตํ	โย เปตมฺนุโสจตติ
ทยหฺมาโน น ชานาติ	ถาตีนิ ปริเทเวตี
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ	คโต โส ตสฺส ยา คติ

ผู้ที่เคราะห์ใดถึงคนตาย ก็เหมือนเด็กร้องให้ขอพระจันทร์  
ที่โคจรไปในอากาศ คนตายถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้ว่ายญาติ  
คร่ำครวญถึง เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศก เขาไป  
แล้วตามวิถีทางของเขา

(๒๗/๗๒๐)

ผลานมิว ปุกกานํ	นิจฺจํ ปตฺนโต ภย
เอวํ ชาตาน มจฺจานํ	นิจฺจํ มรณฺโต ภย

ผลไม่สุกแล้ว ก็หวั่นแต่จะต้องร่วงหล่นไป ตลอดเวลา  
ฉันใด สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ก็หวั่นแต่จะตายอยู่  
ตลอดเวลา ฉะนั้น

(๒๗/๑๕๖๘)

สายเมเก น ทิสสนติ ปาโต ทิฏฐา พหู ชนา  
 ปาโต เอเก น ทิสสนติ สายั ทิฏฐา พหู ชนา

ตอนเช้า ยังเห็นกันอยู่มากคน พอตกเย็น บางคนก็ไม่เห็น  
 เมื่อเย็น ยังเห็นกันอยู่มากคน ตกถึงเช้า บางคนก็ไม่เห็น

(๒๗/๑๕๖๙)

เอโกว มจฺโจ อจฺเจติ เอโกว ชายเต กุเล  
 สโยคปรมาเตวว สมโภคา สพพปาณินํ

จะตายจากก็ไปคนเดียว จะเกิดก็มาคนเดียว ความ  
 สัมพันธ์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็เพียงแค่นี้มาพบปะ  
 เกี่ยวข้องกันเท่านั้นเอง

(๒๗/๑๕๗๓)

น สนติ ปุตตา ตาณาย น ปีตา นปี พนฺธวา  
 อนตฺเทนาธิปนฺนสฺส นตฺถิ ฅาตีสุ ตาณตา

เมื่อถูกพญามัจจุราชครอบงำ ไม่ว่าจะบุตร ไม่ว่าจะบิดา  
 ไม่ว่าจะญาติพวกพ้อง มีไว้ก็ช่วยต้านทานไม่ได้ จะหา  
 ที่ปกป้องในหมู่ญาติ เป็นอันไม่มี

(๒๕/๓๐)

อญฺเณปิ ปสฺส คมิเน      ยถากมฺมุปกเค นเร  
มจฺจุโน วสฺมาคฺคม      ผนฺทนฺเตวิธ ปาณินฺ

ดูสิ! ถึงคนอื่น ๆ ก็กำลังเตรียมตัวเดินทางไปตาม  
ยถากรรม ที่นี้ สัตว์ทั้งหลายเผชิญกับอำนาจของ  
พญามัจจุราชเข้าแล้ว กำลังดิ้นรนกันอยู่ทั้งนั้น

(๒๕/๓๘๐)

สุปิเนน ยถापि สงคตํ      ปฏฺวิพฺพุโธ ปุริโส น ปสฺสตี  
เอวมปิ ปิยาธิกํ ฆนํ      เปตํ กาลกตํ น ปสฺสตี

คนที่รักใคร่ ตายจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้พบเห็นอีก  
เหมือนคนตื่นขึ้นไม่เห็นสิ่งที่ได้พบในฝัน

(๒๕/๔๑๓)

ยสฺส รตยา วิวसानเ      อายุ อปฺปตฺริ สียา

วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที

(๒๘/๔๓๗)

มจฺจุณาพฺภหโต โลโก      ทราย ปรีวาริต

สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหั้น ถูกชราปิดล้อม

(๒๘/๔๓๗)

ยถา วาริวโห ปูโร  
เอวมายุ มนุสสานัม

คจฉัม น ปริวัตตติ  
คจฉัม น ปริวัตตติ

แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉันทใด อายุของมนุษย์  
ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมา สู้อยู่เด็กอีก ฉันทนั้น

(๒๘/๔๓๙)

ตสฺมา อิช ชีวิตเสเส กิจจกโร สียา นโร น จ มชฺเช

เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทุกคนควรกระทำ  
กิจหน้าที่ และไม่พึงประมาท

(๒๕/๓๘๗)

ปาปญจ เม นตฺถิ กุหิณฺจจิ ตสฺมา น สงฺเก มรณาคฺมาย

ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำให้ ณ ที่ไหนๆ เลย  
ฉันทนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง

(๒๘/๑๐๐๐)