



## มหาภัยแห่งชีวิต

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม)

มงคลชีวิต หรือ การรักษาตนให้เป็นปกติ คือ  
การรักษาตนให้เกิดสำนึกว่า  
สิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลงไม่มีสิ่งใดที่ยั่งยืนคงที่แน่นอน

เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย  
เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย  
เรามีเพื่อรอเวลาหมด  
เราเจอเพื่อรอเวลาจาก  
เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไป

และเมื่อเวลานั้นมาถึงเมื่อใด  
ไม่มีใครทราบ แม้แต่ตัวเราเอง  
ในการรักษาตนให้เกิดความปกติดังกล่าวนี้  
ควรยึดหลักธรรม คือ หลักแห่งความถูกต้อง  
เพื่อวัดความถูกต้องที่แน่นอน ๔ ประการ คือ

๑. หมั่นระลึกความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ

๒. หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดีแก่คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำ

๓. หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริง

ไม่มีอะไรสวยงาม ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงไหล

แต่มีลักษณะพึงรังเกียจ เพราะความปฏิกุลของมันตามสภาพที่เป็นจริง

๔. หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการสุดท้ายของชีวิต คือ

ความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกให้ทิศทางที่ประสงค์ คือ

บารมี-อภรณ์-กรรมฐาน ทางประเสริฐในการดำเนินชีวิต

จึงได้แก่ การวางเฉยในอภรณ์ทั้งปวง คือ อุเบกขา

อภรณ์ที่น่ารักดีใจ ผ่านมาก็เฉย

อภรณ์ที่น่าตระหนกตกใจ ผ่านมาก็เฉย

โดยมีความสำนึกกว่าอะไรจะเกิดไม่ว่าดี หรือไม่ดีมันก็ต้องเกิด

อะไรจะดับ จะดีหรือไม่ดีมันก็ต้องดับ

เราจะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับไม่ได้

เหมือนห้ามความร้อน ความหนาวไม่ได้ ฉะนั้นผล ก็คือ

๑. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญ

๒. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ

๓. ไม่ต้องหวนหน้าพะวงหลัง

๔. ไม่ต้องปล่อยไปตามอภรณ์

นี่คือ ทางแห่งความสำเร็จชั้นยอดของมนุษยชน

เป็นบารมีที่ใหญ่ยิ่ง เป็นยอดบารมี

### **ทางชีวิตที่ปลอดภัย**

การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของชีวิต

เป็นภารกิจที่มีความสูงสุดเพื่อชีวิต

ชีวิตที่ปลอดภัย เป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุด  
เพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนา  
ถึงปลอดภัยเมื่อใดก็เป็นอันถึงจุดหมาย  
ที่พึงประสงค์เมื่อนั้น  
เพราะความปลอดภัย คือ ความไร้ปัญหา

### **ภัยชีวิต ได้แก่**

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ
๒. ความร่งไห้บ่นเพ้อรำพัน
๓. ความลำบากกาย
๔. ความลำบากใจ
๕. ความคับแค้นใจ-ความขำใจ

ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือดร้อน  
กระวนกระวาย จึงนับเป็น “มหาภัยของชีวิต”  
เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก

### **ภัยชีวิตทั้ง ๕ ย่อมมาจาก**

๑. ความต้องพลัดพรากจากคนรัก  
จากของรัก และจากสิ่งที่รัก
๒. ความต้องคลุกคลีกับคนที่เกลียด  
ของที่เกลียด และสิ่งที่เกลียด
๓. ความผิดหวัง คือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ถ้า  
- ไม้มีความรัก  
- ไม้มีความเกลียด  
- ไม้มีความหวัง

ภัยของชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นทางที่ดี ก็คือ ป้องกัน

- ความรัก
- ความเกลียด
- ความหวัง

ไม่ให้เกิดขึ้นในความนึกคิด หรือความรู้สึกก็หมดภัยแน่  
โดยศึกษาธรรมชาติของสัตว์โลก ให้เกิดความเข้าใจโดยชัดเจนจนเกิดตัว  
ปัญญาว่า

๑. สัตว์โลกถูกตัวชรานำไป ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่คงที่

๒. สัตว์โลกไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่มีใครป้องกันตัว  
ต้องเจ็บต้องตายทั้งหมด

๓. สัตว์โลกไม่มีอะไรเป็นของตนเลย  
ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด

๔. สัตว์โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์  
ไม่รู้จักอิม เป็นทาสของตัณหา

ซึ่งท่านกำหนดไว้ว่าเป็น ธรรมมุตเทศ คือ  
เป็นเครื่องนำไปสู่ความถูกต้อง หรือเป็นเครื่องชี้เครื่องกำหนดความ  
ถูกต้อง  
ความรู้อย่างนี้เป็นความรู้ถูกต้อง ต้องเข้าใจอย่างนี้เป็นความเข้าใจถูกต้อง

คำว่า สัตว์โลก หมายถึง คนที่มีความเกี่ยวข้องกับโลก  
คือ ยังติดโลก ยังยึดโลก  
โลก คือ สิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม  
ติดโลก ก็คือ ติดความเสื่อมโทรม  
ความเสื่อมโทรม คือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงปรวนแปร

อาการของความเปลี่ยนแปลงปรวนแปร ก็ปรากฏเป็น

๑. ความแก่
๒. ความเจ็บ
๓. ความตาย

#### ๔. ความไม่มีอะไรเหลือในที่สุด

ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั่วถึงกัน เท่าเทียมกัน  
ไม่ยกเว้นใคร ไม่ยกเว้นสิ่งใด  
ท่านจึงเรียกว่า สามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่า  
ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน
๒. ทุกขัง ความไม่คงที่
๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า  
เห็นความจริงของโลกด้วยสิ่งประเสริฐ คือ ปัญญา

ผลที่ตามมา ก็คือว่า

๑. ไม่มีอะไรน่ารัก
๒. ไม่มีอะไร น่าเกลียด
๓. ไม่มีอะไรน่าหวัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา  
เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ  
ไม่มีใครมาทำให้เกิด ไม่มีใครมาทำให้ดับ  
ปัจจัยตามธรรมชาติ ทำให้เกิด... ทำให้ดับ  
ตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึก

๑. จากคนรัก ของรัก และสิ่งรัก
๒. คลุกคลีกับคนที่เกลียด ของที่เกลียด สิ่งที่เกลียด
๓. ผิดหวัง

แล้วในที่สุด

๑. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
๒. ไม่ต้องร้องไห้บ่นเพ้อรำพัน
๓. ไม่ต้องลำบากกาย
๔. ไม่ต้องลำบากใจ

## ๕. ไม่ต้องแคร์ใจ ไม่ต้องซ้ำใจ

เข้าใจสัจจะธรรมที่ว่า

๑. ภัยมีอยู่ตามสภาพ

แต่คนที่ประสบภัยไม่มี เพราะไม่มีคนประสบภัย

๒. ความทะยานอยากมีอยู่ตามสภาพ

แต่คนทะยานอยากไม่มี

เพราะไม่ทราบว่าจะทะยานให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไม

เหมือนกระแสดลม หรือแสงแดด ที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ

แต่ไม่มีใครมาสัมผัส

ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อนนั่นเอง

กระแสดลมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส

แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส

ถ้าไม่มีคนสัมผัส ก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้

นี่คือ ทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต

ถ้าพิจารณาถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ก็พอจะพบทางดังว่านี้ได้

พวกเรา ยังเป็นสัตว์โลก เพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

บางคราวก็ติดมาก ยึดมาก

บางคราวก็ติดน้อย ยึดน้อย

บางคราวก็ดูเหมือนไม่ติด ไม่ยึดเลย

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกัน คือ

คราวใดติดมาก ยึดมาก คราวนั้น

ก็มีเรื่องวุ่นวายมาก มีปัญหามาก คือมีภัยมาก

คราวใดติดน้อย ยึดน้อย คราวนั้น

ก็มีเรื่องวุ่นวาน้อย มีปัญหาน้อย คือมีภัยน้อย

ในคราวที่รู้สึกดูเหมือนว่าจะไม่ติด

ไม่ยึดอะไร ใครจะไปไหนมาไหนอย่างไร

ก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไร ก็เฉยๆ

จะสบายไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา

ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร  
ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร  
ก็รู้สึกไม่มีเรื่องที่ต้องวุ่นวายไม่มีปัญหา  
ซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย  
อดีตเป็นฉันใด ปัจจุบันก็เป็นฉันนั้น และอนาคตก็เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นบทเรียนชีวิตที่ดีที่สุด ก็คือ ชีวิตเราเอง  
ชีวิตเราเป็นหลัก ชีวิตเขาเป็นส่วนประกอบ  
แต่เราต้องยอมรับความจริงในตัวเรา ได้ถูกต้องทุกประการ

พระพุทธเจ้าทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้  
ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง  
จะทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง  
จะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ลักษณะความดับทุกข์  
และทางให้ดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้ามิได้ทรงรู้ด้วยพระองค์เอง  
เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น  
รู้เรื่องโลกพระจันทร์ โลกพระอังคาร ได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่  
เราก็ไม่ทราบได้และก็ไม่แน่ใจว่ามีใครทราบหรือไม่

.....

จากหนังสือการเจริญกรรมฐาน  
การเจริญสมาธิด้วยสติปัฏฐาน ๔  
โดย หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม  
สำนักพิมพ์ ธรรมสภา