

## มาร กับ ชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552

ธรรมะ กับ ชีวิต

ในระหว่างวันที่ ๘ - ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา  
ได้จัดโครงการอบรมพัฒนาบุคลากรด้านจริยธรรมฯ ณ วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม  
ตำบลกลางดงอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

หลังจากวันแรกได้บวชเนกขัมมะ และเวียนเทียนแล้ว  
จึงแยกย้ายกันไปพักผ่อนที่ที่พักตามที่แม่ชีจัดไว้ ข้าราชการผู้ชายจะพักที่ศาลา ๒ ชั้น ติดกับเมรุเผาศพ  
เวลาเดินกลับที่พักจะต้องเดินเป็นกลุ่ม ๆ เนื่องจากเนื้อที่ของวัดกว้างมาก และติดกับภูเขา



เวลาตีสองครึ่ง ได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น ตู๋งคนก็ลุกขึ้นล้างหน้า แปรงฟัน เปลี่ยนชุด  
และเดินไปที่ศาลาจิตถาวร ซึ่ง เป็นสถานที่ทำวัตรเช้า เริ่มทำวัตรเวลาตีสาม สำนักแห่งนี้จะทำวัตรเช้าแปล  
หลังจากนั้นจะสวดบทแผ่เมตตาหลวงจะใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง หลังจากจะนั่งกรรมฐานจิตภาวนา  
ใช้คำภาวนาพุทโธ และจะไม่เดินจงกรมเหมือนกับสำนักอื่น ๆ

ช่วงนั่งกรรมฐานจิตภาวนา หลวงพ่อท่านเจ้าคุณพระญาณสิทธาจารย์  
เจ้าอาวาสจะบรรยายขอธรรมปฏิบัติไปด้วย ในวันนี้นานได้พูดถึงเรื่องมาร ๕ กับชีวิต พอสรุป ได้ดังนี้

มาร คือ สิ่งที่มาบุคลลให้ตายจากคุณความดีหรือจากผลที่หมาย อันประเสริฐ สิ่งทีล้างผลาญคุณความดี  
ตัวการที่กำจัดหรือขัดขวางบุคลล มิให้บรรลุผลสำเร็จอันดีงาม

๑. **กิเลสมาร** มารคือกิเลส กิเลสเป็นมารเพราะเป็นตัวกำจัดและ ขัดขวางความดี  
ทำให้สัตว์ประสบความพินาศทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๒. **ขันธมาร** มารคือเบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ เป็นมาร เพราะเป็นสภาพ อันปัจจัยปรุงแต่ง  
มีความขัดแย้งกันเองอยู่ภายใน ไม่นั่นคงทนนาน เป็น ภาระในการบริหาร  
ทั้งแปรปรวนเสื่อมโทรมไปเพราะชราพยาธิเป็นตน ลวนรอนโอกาสมิให้บุคคลทำกิจหน้าที่  
หรือบำเพ็ญคุณความดีได้เต็ม ประารถนา อย่างแรง อาจถึงกับพรากโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง

๓. **อกิสังขารมาร** มารคืออกิสังขาร อกิสังขารเป็นมาร เพราะ เป็นตัวปรุงแต่งกรรม นำให้เกิดชาติ ชรา  
เป็นต้น ขัดขวางมิให้หลุดพ้นไป จากสังสารทุกข์

๔. **เทพุตตมาร** มารคือเทพบุตร เทพยี่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งชั้น กามาวจรตนหนึ่งชื่อว่ามาร  
เพราะเป็นนิมิตแห่งความขัดข้อง คอยขัดขวาง เหนี่ยวรั้งบุคคลไว้มิให้ล่วงพ้นจากแดนอำนาจครอบงำของตน  
โดยชักให้ หวงพะวงในกามสุข ไม่หาญเสียสละออกไปบำเพ็ญคุณความดีที่ยิ่งใหญ่ได้

๕. **มัจจุมาร** มารคือความตาย ความตายเป็นมาร เพราะเป็น  
ตัวการตัดโอกาสที่จะก้าวหน้าต่อไปในคุณความดีทั้งหลาย (จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประชาชน โดย  
พระธรรมปิฎก)

...ในช่วงหนึ่งของชีวิต หากมีโอกาสได้เข้าวชเนกขัมมะสักครั้ง ก็จะทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น  
อย่างน้อยเรายังจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้น จะได้ทำตัวเองให้มีความสุขกับเขาบาง...