



ชีวิตเป็นของน้อย



พระ สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ชีวิตนี้เป็นของน้อย ถูกความชราถูกรานไปอย่างเจียบๆ ความชรานั้น รุกรานนำไปสู่ความตาย บุคคลใดพิจารณาเห็นโทษของความตายนั้น ก็ควรจะคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกามิส มีใจ ยินดีในพระนิพพาน” (อังคุตตรนิกาย)

พุทธองค์ตรัสเอาไว้สั้นๆ อย่างนี้ว่า ชีวิตนี้เป็นของน้อย ใครจะอายุยืนไปถึงกี่ปีก็ตาม ๗๐ - ๘๐ - ๙๐ หรือ ๑๐๐ ปี ก็ตาม ท่านถือว่าเป็นของน้อยสำหรับการสร้างบารมี

เดี๋ยวนี้อายุขัยของคนเราถ้วเฉลี่ยแล้วประมาณ ๗๕ ปี ใครอายุเกินจากนี้ ตั้งแต่ ๗๖ ขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้ที่มีอายุยืน ได้สั่งสมบุญเก่ามาดี แต่ว่าถ้วเฉลี่ยแล้วเรามีเวลาอยู่ ๗๕ ปี ท่านถือว่าเป็นของน้อย น้อยต่อการสร้างความคิด



วันหนึ่งมีอยู่ ๒๔ ชั่วโมง เราแบ่งชีวิตเป็น ๓ ช่วง ช่วงละ ๘ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงเราเอาไว้นอนหลับพักผ่อน นี่เราเสียเวลาไปแล้ว ๘ ชั่วโมง ถ้า ๘ ชั่วโมงเอาไว้สำหรับทำงาน แต่บางคนทำเกินกว่า ๘ ชั่วโมง อีก ๘ ชั่วโมงเอาไว้สำหรับบริหารชั้นรู้ ทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ดูหนังดูทีวี หรือพูดจาสวดคุยกับญาติมิตรบ้าง

เพราะฉะนั้น เวลาที่สูญเปล่าต่อวันหนึ่งมากที่สุดทีเดียว สูญเปล่านี้เพราะการนอนหลับพักผ่อนไป ๑ ใน ๓ ของ ๑ วัน ทำงานเพื่อที่จะหาปัจจัย ๔ มาบำรุงเลี้ยงร่างกาย อีก ๑ ใน ๓ ของชีวิต อาบน้ำล้างหน้า แปรงฟัน บริหารชั้นรู้ หหมด ๑ ใน ๓ แล้วจะมีเวลาไหนที่เราจะทำความดี?

เราลองพิจารณาดูสิ ถ้าเราอายุ ๖๐ ปี เสียเวลานอนไป ๒๐ ปี นั่นสูญเปล่า ทำงานเลี้ยงชั้นรู้ ๕ นี่อีก ๒๐ ปี สูญเปล่าอีกแล้ว ล้างหน้าแปรงฟันบริหารชั้นรู้เลี้ยงร่างกาย ซึ่งร่างกายเดี๋ยวกี้จะเอานั้น เดี๋ยวกี้จะเอานี้เรื่อย ๆ หหมดไปอีก ๒๐ ปี



ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า ชีวิตเป็นของมีน้อย นั้น
น้อยสำหรับเอาไว้ใช้สร้างบารมี แต่สำหรับผู้ที่เกิดมาในโลกนี้
ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มีชีวิตเหมือนนกเหมือนกา ก็ไม่ต้องคิด
อะไรกันไป ก็ปล่อยกันไปเป็นวันๆ ก็สะเปะสะปะเหมือนสวะ
ลอยน้ำกันไปอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น พระองค์ได้ตรัสเตือนพวกเราเอาไว้ว่า ชีวิต
เป็นของน้อย ถูกความชราถูกรานอย่างเจียบๆ ข้าศึกต่างๆ ที่
เวลาจะเข้าบ้านเข้าเมืองกัน ยังพอจะรู้เรื่องได้ **แต่ความชรา**
เป็นข้าศึกที่ถูกรานอย่างเจียบๆ มันมาพร้อมกับความเกิด พอ
มีความเกิด ความแก่มันก็ตามมา แต่เป็นความแก่ที่มองไม่เห็น
เราจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อผ่านไปแล้ว ๑๐
ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี เรื่อยขึ้นไปตามลำดับ
เราจึงจะสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้

เพราะฉะนั้น ตอนไหนที่เราจะสังเกตออก เราก็สมมุติ
เรียกตอนนั้นว่า วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน
วัยชรา วัยแก่ วัยหง่อม นั่นคือความแก่ที่มองเห็น

แต่ความชราที่ถูกรานอย่างเจียบๆ มันมาทุกอนุวินาที



ทุกลมหายใจเข้าออก แม้แต่เรานั่งปฏิบัติธรรมในตอนนี้ มันก็ยังมีรุกรานอยู่อย่างเจียบๆ

ความชรานำความเสื่อมมาให้กับร่างกายของเรา ความชราถึงความเป็็นหนุ่ม ความแข็งแรง ความคล่องตัวออกไป แล้วก็เอาความเสื่อมมาให้กับเรา ความไม่มีกำลังกาย ความไม่มีกำลังใจ ความท้อ ความไม่สวยงามของผิวพรรณวรรณะ ความเสื่อมไปของสติปัญญา ซึ่งเป็นเหตุให้เราทำความดีไม่ได้เต็มที่ เราถูกความชรารุกรานอย่างเจียบๆ รุกรานนำไปสู่ความตาย คือจะเสื่อมไปอย่างนี้ ตอนสุดท้ายก็คือตาย สลายไปนั่นเอง ทุกคนไปสู่จุดสลายหมด

บุคคลใดพิจารณาเห็นโทษของความตายนั้น ว่าอย่างไร เราก็ต้องตาย จะมีชีวิตเลิศเลอสมบูรณ์ไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ แค่นี้ก็ตาย ตายหมด จะมีรูปร่างสวยงามแค่นี้ก็ตาย เพราะฉะนั้นพิจารณาให้เห็นโทษว่า ยังไงเราก็ตายแน่ ทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ตายหมด

แต่ก่อนตายนะ เราควรจะทำชีวิตของเราให้มีประโยชน์อย่างไร พระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปว่า ให้พิจารณาเห็นโทษว่า



อย่างไรเราต้องตาย แล้วให้ละคลายความยึดมั่นถือมั่นใน
โลกามิส โลกามิสก็คือเหยื่อล่อให้ติดอยู่ในโลกนี้ เป็นเหตุให้
ใจห่างจากกระแสของพระนิพพาน

เมื่อห่างจากกระแสของพระนิพพาน ซึ่งเป็นแหล่ง
กำเนิดของความสุข ห่างมากเข้าๆ เราไปจมจ่อมอยู่ในโลกามิส
คือเหยื่อล่อนี้ ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความระทมทุกข์

เราลองพิจารณาที่ผ่านมา ตั้งแต่เราเกิดจนมานั่งอยู่
อย่างนี้ เราจมจ่อมอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ

เรานึกอย่างนี้ก็แล้วกันว่า ถ้าหากว่าเราเข้าใกล้แหล่ง
กำเนิดแสงเท่าไร เราก็ยิ่งพบความสว่างมาก พบความสว่าง
มากเท่าไร ความสะอึดกลัวต่างๆ ก็จะหายไป มีความอบอุ่นใจ
ถ้ายิ่งห่างจากแหล่งของแสงมากเท่าไร เราก็จะยิ่งพบกับความ
มืด ความมืดนั้นนำมาซึ่งความสะอึดกลัวกับตัวของเราเอง

ลองนึกถึงสภาพที่เราเดินไปในป่ามืดๆ ป่ารกทึบ มี
ภัยต่างๆ รอบด้านเลย จากสิ่งสาราสัตว์บ้าง จากคนร้ายบ้าง
จากอุบัติเหตุบ้าง สารพัดที่เกิดขึ้นในความมืด แต่เราเดินมา
เห็นแสงริบหรี่สว่างๆ อยู่ในกลางทุ่งไกลๆ ใจเราชื่นชื่นมาทันที



ความสะดุ้งกลัวมันก็ค่อยๆ ลดลงไป ยิ่งเดินเข้าไปใกล้เท่าไร
ความสะดุ้งก็ยิ่งหายไปเรื่อยเท่านั้น

เพราะฉะนั้น พระนิพพาน ท่านเปรียบเอาไว้เหมือน กับ
แหล่งกำเนิดของแสงสว่างของชีวิต เป็นที่บรรจุความสุขอัน
เป็นอมตะเอาไว้ที่นั่น เป็นที่รวมแห่งความสุข ถ้าใครได้เข้า
ใกล้ก็จะมีสุขมาก

แต่มนุษย์เดี๋ยวนี้ปล่อยปละละเลยในกระแสของพระ
นิพพาน แล้วก็หมกหมุ่นติดอยู่กับวิทยาการใหม่ๆ ติดกับโลก
ติดกับวัตถุ จึงเหมือนกับเดินอยู่ในที่มืด

ท่านจึงให้พิจารณาว่า ชีวิตเป็นของน้อย ถูกความ
ชรารุกรานอยู่เจียบๆ รุกรานนำไปสู่ความตาย พิจารณาให้เห็น
โทษของความตายนั่น คือ ที่สุดแห่งชีวิตนั้น แล้วละคลาย คือ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นในโลภามิส คือเหี่ยวล่อให้ใจเราติด

ท่านใช้คำว่าเหี่ยวล่อ เหมือนพรวนเบ็ดใช้เหยื่อติดเบ็ด
แล้วก็ล่อปลาในน้ำนั้น เหยื่อล่อให้ติดอยู่อย่างนั้น พอปลา
กินเหยื่อ ก็ได้รับความทุกข์ทรมานตั้งแต่ร่างกาย การเจ็บ
ป่วยของอวัยวะ จนกระทั่งตาย นั่นแหละเหี่ยวล่อ



ท่านให้ผ่อนคลาย โดยพิจารณาให้เห็นโทษของสิ่งเหล่านี้
เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็เสื่อมสลายไป เราเกิดมาในโลกนี้
เจอสิ่งเหล่านี้ก็เพียงแต่เป็นเครื่องอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น อย่า
คิดว่ามันเป็นจริงเป็นจัง ยึดมันถือมันจนกระทั่งคลายไม่ออก
มืดหน้าตาเลย มองไม่เห็นหนทางพระนิพพาน ไม่เห็นว่า
เป้าหมายของชีวิตนั้นคืออะไร เพราะฉะนั้นท่านก็ให้ปลด ให้
ปล่อย ให้ว่างในโลกามิสเหล่านี้

สิ่งเหล่านี้บางครั้งมันก็พลัดพรากจากเราไปก่อน บาง
ครั้งเราก็พลัดพรากจากมันไปก่อน มันไม่แน่เหมือนกัน นี่
สิ่งของที่นอกตัวนะ ฉะนั้นท่านก็ให้ปลด ให้ปล่อย ให้ว่าง

แล้วให้ยินดีในพระนิพพาน ให้เห็นว่าพระนิพพาน
เป็นที่บรรเทาแห่งความมัวเมา ดับกระหาย เป็นที่หมดตัณหา
หมดความทะยานอยาก มีแต่สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือเลย ให้
พอใจต่อพระนิพพาน นี่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ปฏิบัติอย่าง
นี้นะ