

เมื่อแสงสุริยเคลื่อนคล้อย
ดาวเดือนระยิบไหว
ทุกอย่างเปลี่ยนแปรไป
กายเสื่อมทุกวันจ่ำ

ลาไกล
ส่องหล้า
ปกติ
อย่าได้มัวเพลิน

๓๖๖ ตะวันธรรม



ชีวิตเป็นของน้อย

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

คราวนี้เรามานึกบทพจนาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่ตรัสไว้ว่า

“ชีวิตเป็นของน้อย”

หมายถึง เรามีเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยกายมนุษย์
หายาบจำกัด ไม่มากเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคนี้ เป็นยุคที่
อายุมนุษย์ไขลง เราอยู่ในช่วงอายุเฉลี่ยของมนุษย์ ๗๕ ปี จะเกิน
ไปกว่านี้ก็ไม่มีกี่ท่าน ที่จะมีอายุยืนยาวไปถึง ๘๐, ๙๐ กระทั่ง
๑๐๐ ปี หรือร่อยกว่าปี มีจำนวนไม่มาก แต่โดยเฉลี่ยแล้ว ๗๕ ปี
และยังมีโรคภัยไข้เจ็บ มีมลภาวะเป็นพิษเกิดขึ้นจากคนเสื่อม
ศีลธรรม หรือความเจริญของเทคโนโลยี ชีวิตมนุษย์ก็ยิ่งสั้นลง
บางท่านก็อยู่ไม่ถึง ๗๕ ปี ด้วยซ้ำไป

ถ้าสมมติว่า ๗๕ ปี มาเทียบกับที่เราใช้ชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ ก็เหลือเวลาอีกเพียงไม่นานเท่าไร ถ้าเราอยู่ไปถึง ๗๕ ปี บางคนก็เหลือแค่ ๑ ปี บางคนก็หลายปี บางคนเป็น ๑๐ ปี บางคน ๒๐ ปี หรือมากกว่านั้น นี่หมายถึงในกรณีเหตุการณ์ปกติที่ไม่มีอุบัติเหตุ หรือโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

สรุปง่าย ๆ ว่า ชีวิตเป็นของน้อย เราจะอยู่ถึงอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์หรือเปล่าก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้นอย่าได้ประมาทในการดำรงชีวิต

เราจะต้องมาดูว่า เป้าหมายชีวิตที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อทำพระนิพพานแจ้งแล้วก็ได้พ้นทุกข์ เพราะพื้นฐานชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายก็คือความทุกข์ ทั้งทุกข์ประจำ และทุกข์จร

ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ประสบในสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ มีความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ รำพึงรำพัน ถ้าสมัยใหม่ก็ เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม เป็นต้น

ทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ชนชั้นกลาง หรือชั้นล่าง ล้วนแต่มีทุกข์ประจำและทุกข์จรทั้งสิ้น เศรษฐีแม้มีทรัพย์มาก มีพวกพ้องบริวารมาก ๆ มีลาภยศสรรเสริญมากก็ตาม ก็ยัง



มีทุกข์ประจำสังขารอยู่ คือ ความแก่ ความชรา ความเจ็บ
ไข้ได้ป่วย แม้กระทั่งความตาย หรือทุกข์จร คือ ความโศก
เศร้า พิโรธำพัน ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก จะเป็น
คนรัก ของรัก หรืออารมณ์ที่เป็นที่รักก็ตาม ก็ต้องเจอ ต้อง
พลัดพราก หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มีทรัพย์มากอยาก
จะให้ลูกมารับสมบัติ แต่ลูกไม่รักดีเกะกะเกเรก็เป็นทุกข์อีก
เพราะฉะนั้นทุกชีวิตมีทุกข์ทั้งนั้น ตั้งแต่เศษฐิถึงยาจก วณิก
ถึงพระราชา โดยเฉพาะตัวของเรานี้แหละจะเห็นได้ชัดเจน

ดังนั้น เป้าหมายชีวิตจึงเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
เมื่อทำพระนิพพานให้แจ้งแล้ว ทุกข์ก็ดับไป ทุกข์ดับไปหมด
เมื่อกิเลสมันสิ้น พอกิเลสดับไป ความเดือดเนื้อร้อนใจหมด
ไป นิพพานก็แจ้ง มันแจ้งตอนดับกิเลสหมดแล้ว นี่คือเป้า
หมายทุกชีวิต

เราเป็นผู้มีบุญ โชคดีที่เกิดมาในร่มเงาของพระพุทธศาสนา
ที่อุดมไปด้วยความรู้อันบริสุทธิ์ที่แท้จริง ผู้ที่เป็นพระบรมศาสดา
ของเราก็เป็นมนุษย์ ไม่ได้เป็นพระเจ้า เมื่อเป็นมนุษย์ก็
จะเข้าใจชีวิตของมนุษย์ได้ดีกว่าคนอื่นที่ไม่ได้เป็นมนุษย์ แล้วก็
สรุปเป้าหมายของชีวิตว่า เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
วิธีการทำพระองค์ก็บอกหมดแล้ว จะไปนิพพานไปอย่างไรก็
ทรงบอกเอาไว้ตั้งหลาย ๆ นัย

ในอริยสัจ ๔ ก็มีว่า ชีวิตเป็นทุกข์ เหตุเพราะความ

ทะยานอยาก อยากที่เจอไปด้วยความเพลิน คือเจอไปด้วย
ความไม่รู้นั่นแหละ มันเพลิน ๆ เพลิน ๆ ไป อยากได้ อยากมี
อยากเป็น ความรู้ยังไม่สมบูรณ์ มันก็เพลิน ๆ กันไป เพราะฉะนั้น
ต้องหยุดความอยากที่เรียกว่า นิโรธ ความอยากเกิดขึ้นที่ใจ
ก็หยุดที่ใจ หยุดอยากแล้วเดี๋ยวจะเข้าถึงมรรค จะเห็นหนทาง
ที่จะไปสู่อายตณนิพพาน หรือทำพระนิพพานให้แจ้ง

มรรคนี้เรียกว่า อริยมรรค จะเป็นดวงใส ๆ กลมรอบตัว
เหมือนแก้วกายสิทธิ์ เหมือนดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์
อย่างนั่นแหละ เห็นทางแล้ว เราก็หยุดไปเรื่อย ๆ มองไปใน
ทางนั้น เดี๋ยวก็จะพบกายในกาย และก็เข้าถึงพระธรรมกาย
ถึงพระรัตนตรัยในตัว พระรัตนตรัยนั้นจะขจัดกิเลสอาสวะให้
หมดสิ้นไป พาเราไปสู่ฝั่งของอมตนิพพาน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ
มรรค ท่านก็สอน

หรือจะดูอีกนัยหนึ่ง นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ
นิพพาน

นิพพิทา แปลว่า ต้องเบื่อหน่าย คือ เห็นทุกข์เห็นโทษ
ของชีวิตที่อยู่ในวัฏสงสาร ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็แล้วแต่
มันไม่เข้าท่าทั้งนั้น เพราะมันยังอยู่ในกฎเกณฑ์ของ
ไตรลักษณ์ มีการเปลี่ยนแปลง เดี่ยวขึ้น-เดี่ยวยาว มีลาภ-
เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ-มีคนนินทา



มีสุข-มีทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นทั้งทุกข์ประจำสังขาร และทุกข์ที่
จรมาอีก ของประจำก็แยกอยู่แล้ว ยังมีของจรมาเจอกันอีก เลย
ยุ่งไปกันใหญ่

ท่านสอนให้มองให้เห็น แล้วให้เบื่อหน่ายชีวิตที่มันเป็น
เป็นทุกข์ แต่ไม่ได้ให้คิดแบบโง่ ๆ ด้วยการฆ่าตัวตาย แต่ให้หา
ทางออกด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยกำลังใจอันสูงส่ง คือต้องให้
เบื่อหน่ายเสียก่อน ถ้ายังไม่เบื่อแล้วก็ยากที่จะไปพระนิพพาน
ได้ ต้องเกิดความเบื่ออย่างแรงกล้าเสียก่อน

มองไปดูเถอะ ถ้ารู้สึกเบื่อชีวิตของเราที่ผ่านมาว่า มัน
ไม่ได้สมหวังดังใจอะไรสักอย่าง สมมติว่าเป็นชาวประมง
ไปทอดแห อยากได้ปลาตันไปเจอูบบ้าง ก้อนอิฐบ้าง ก้อนหิน
บ้างติดร่างแหกันมา อยากเจออย่างหนึ่งแต่ได้อีกอย่างหนึ่งอย่าง
นี้ อยากเจอคู่ในอุดมคติ ก็เจอขึ้นมาอยู่ข้าง ๆ บ้าง อยาก
ได้พ่อบ้านเป็นคนดี กลับได้ผีการพนันมาอยู่ข้าง ๆ ตัวอีก มัน
เยอะเยอะไปหมด เพราะฉะนั้นดูแล้วชีวิตนี้น่าเบื่อ

พอเบื่อมันก็คลาย (วิราคะ) เราเบื่ออะไร เราก็จะคลาย
คลายความรัก คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น

พอคลายมันก็หลุด มันต้องเบื่อก่อน เบื่อแล้วก็คลาย
พอคลายมันก็ปล่อย เรียกว่า วิมุตติ พอปล่อยได้ จิตมันก็
บริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง วิสุทธิ คือมันนิ่ง ๆ เฉย ๆ สันติ หยุตสนิทเลย

พอหยุดได้สนิทเดี๋ยวเห็นมรรคเกิดขึ้น สันติ หยุดในหยุดไปเรื่อย ๆ เดียวก็ นิพพาน ดับทุกข์ร้อนได้

นิพพาน แปลว่า ดับทุกข์ ดับกิเลส ดับความร้อน ไม่ใช่ดับไปหมดทุกอย่าง ดับกิเลสสิ่งไม่ดี เหลือแต่สิ่งดี ๆ เหมือนทองคำถ้ามันมีแร่ธาตุอื่นเจือปน เขาก็แยกเอาแร่อื่นออกด้วยการทำรีไฟน์ (refine) ให้เหลือแต่ทองคำบริสุทธิ์ล้วน ๆ จึงจะเอามาใช้ทำอะไรได้ มันเกิดประโยชน์ มีคุณค่า หรือพลังงานปริมาณที่เขาใช้เรอเนี่ยม แต่เดิมมันก็เป็นธาตุผสมยังไม่บริสุทธิ์ ก็ทำการแยกให้เหลือแต่ธาตุบริสุทธิ์ล้วน ๆ จึงจะนำไปทำให้เกิดพลังงานได้ ใจของเราเช่นเดียวกัน มันมีธาตุที่ไม่บริสุทธิ์เจือปนผสมกันอยู่ คือ โลภะ โทสะ โมหะ (กิเลสอาสวะ) พอเราแยกออกไปด้วยหยุดกับนิ่ง ก็จะเหลือแต่วิราคราตุวิราครธรรม คือธาตุธรรมที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นฝ่ายบุญล้วน ๆ บริสุทธิ์ล้วน ๆ สว่างไสว

เมื่อใจบริสุทธิ์ล้วน ๆ สะอาดล้วน ๆ สว่างไสว ก็มีพลังงานเต็มที่จะขยายความสุขมาสู่จิตใจเรา ระบบประสาทกล้ามเนื้อเรา ขยายไปสู่สิ่งแวดล้อมได้ ให้ทั้งความสุข ให้ทั้งความรู้ ให้ทั้งความหลุดพ้น เป็นอิสระที่เป็นนิรันดร์



ชีวิตที่มีน้อย เขามีเอาไว้ให้แสวงหาหนทาง
พระนิพพาน บางคนไปรังเกียจพระนิพพานว่า
ไปแล้วมันไม่สนุก นั่นเพราะเขายังไม่รู้จักพระ
นิพพาน และยังไม่เห็นทุกข์โทษของชีวิตอย่าง
แท้จริง เพราะว่าไม่ได้มาพิจารณา อยู่กับทุกข์
จนชาชิน เหมือนคนที่จมอยู่ในโคลนตมมานาน
มันชิน มันชา แต่ผู้มีปัญญาเขาไม่คิดอย่างนั้น
คิดว่าต้องปล่อย ต้องหลุด ต้องพ้น ต้องแสวงหา
ทางหลุดพ้นให้ได้

มีอีกวิธีหนึ่งที่เห็นหนทางพระนิพพานแล้ว แต่ยังยินดี
ในวัฏฏะ ก็มีวิธี คือเราเข้าถึงพระธรรมกาย เราก็ศึกษาวิชา
ธรรมกายไปดี แล้วมุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรมนั้นแหละ ได้ถึงพระ
ธรรมกายในตัวแล้ว ไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปพระนิพพาน
ก็ได้ แล้วเราก็มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรม คั่นต่อไปอีก ศึกษาต่อไป
อีกว่า อะไรเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์และ
สรรพสิ่งทั้งหลาย อะไรปกครองโอกาสโลก ชันถโลก สัตว์โลก
อย่างนี้แม้ถึงพระนิพพาน แต่ก็ยังอยู่ในวัฏฏะได้ เพื่อแสวง
ไปหาที่สุดแห่งธรรม ไปถึงที่สุดแห่งธรรมแล้วก็รู้วัฏฏะกันไป

เลย นี่สำหรับบางคนที่ยังไม่มีใจยินดีจะไปพระนิพพาน มันก็มีทางออก โน่นต้องไปที่สุดแห่งธรรมนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น เมื่อชีวิตเป็นของน้อย เราจึงควรใช้ชีวิตให้มีคุณค่าและมีประสิทธิภาพที่สุด นอกเหนือจากการทำมาหากินแล้ว การผลิตเพลลินสนุกสนานเพื่อผ่อนคลายความทุกข์ ซึ่งจริง ๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ความสุขนะ เพื่อผ่อนคลาย เพื่อพักผ่อนคลายที่ดี ๆ เหมือนคนชักเย่อกันจะได้พักผ่อนแล้วก็หย่อนใจ ใจมันก็คลายจากความตึงเครียด พักผ่อนหย่อนใจอย่างนั้นนะ

นอกเหนือจากการทำมาหากินแล้ว พักผ่อนหย่อนใจด้วยความผลิตเพลลินแล้ว เราก็ควรจะมาแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต นั่นก็คือการทำใจหยุดใจนิ่ง ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ เพราะคิดพูดทำมาทั้งวันแล้ว มาตั้งหลายวัน หลายอาทิตย์ หลายเดือน หลายปี

ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉัน เราคิด เราพูด เราทำมาตั้งเยอะ มาลองไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ มาลองทำหยุดทำนิ่งดู แล้วเราก็จะพบอารมณ์อันประณีตชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่างจากที่เราเคยเจอเมื่อเราอยู่ในจุดที่ปลอดความคิด คำพูดและการกระทำ ใจจะหยุดนิ่ง จะขยาย ไม่คับแคบ



จะเบ่งบาน เบิกบาน มีความสุข กายเบาใจเบา
เป็นอิสระ ไม่ยึดติดอะไรเลย แล้วก็มีแสงสว่าง
เกิดขึ้น

ในกลางความสว่าง เราจะได้เห็นสิ่งที่เป็นไปตามความจริง ซึ่งมีอยู่ดั้งเดิมแต่เราไม่เคยเห็นมาก่อน ทั้ง ๆ ที่มีอยู่
จะได้เห็นสิ่งที่มีอยู่นั้นเมื่อแสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ของจิต ที่
เกิดจากการไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ คือหยุดกับนิ่งนั้นแหละ จะเห็นดวง
ใส ๆ กายใส ๆ จะเห็นกายในกาย เห็นชีวิตที่มีหลาย ๆ ระดับ
ที่ประณีตขึ้นไปเรื่อย ๆ

จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ
สังฆรัตนะ จะมีความสุข สดชื่น กว้างขวางอย่างไม่มีขอบเขต
คือตัดเส้นรอบวงของความสุขนั้นออกไปสู่ทะเลแห่งความสุข
ที่แท้จริง ที่ไม่มีขอบเขต และทะเลแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ ที่ไม่มี
ขอบเขต รู้เห็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต
ของเราของสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราจะเข้าไปถึงความรู้
ชนิดนี้

ถ้าเข้าถึงความรู้อย่างนี้ได้ เกิดมาชาตินี้สมหวัง มีชีวิต
เพียงน้อยด้วยกายมนุษย์นี้ก็สมหวังตั้งใจ ได้ศึกษาเรียนรู้
ความรู้ภายในที่ยิ่งใหญ่ที่ไม่มีอะไรมาเสมอเหมือน ทั้งความรู้ที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อุปมาให้ภิกษุทั้งหลายได้ฟัง โดยหยิบ

ใบไม้ในป่าประดู่ลายมาไว้ในกำมือ และพระองค์ก็เปรียบเทียบให้ดู โดยตั้งคำถามถามภิกษุว่า

“ใบไม้ในกำมือ กับใบไม้ในป่าประดู่ลายที่ตรงไหนมีมากกว่ากัน”

ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า

“ใบไม้ในป่านั้นมีมากกว่าพระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า

“สิ่งที่เราได้นำมาสอนนั้น แค่ใบไม้ในกำมือเท่านั้น ใบไม้ในป่าอีกเยอะแยะ เราได้ไปศึกษาเรียนรู้มาแล้วด้วยสัมพัฏฐญาณของเราที่ไม่มีขอบเขตนี้ แต่เรานำมาสอนเธอแค่กำมือสอนแค่ทำให้เธอหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเท่านั้น”

เมื่อใจเราหยุดสนิทเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว เราจะมีโอกาสได้ศึกษาความรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาเอาไว้ทั้งในกำมือและในป่าใหญ่ ยิ่งรู้ก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งรู้ก็ยิ่ง



มีความสุข ยิ่งรู้จักใจยิ่งขยาย ยิ่งกว้างขวาง
ไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แต่จะรักตัวเองยิ่งขึ้น
และรักเพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ทั้งหลายยิ่งขึ้น
ความแตกแยกและความแตกต่างจะไม่เกิดขึ้น
ในจิตใจของผู้ที่เข้าถึง

พระเทพญาณมหามุนี

