

สาระชีวิต

เมื่อก้าวถึงชีวิตควรทำความเข้าใจว่า เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตาย เป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นี้ มีเวลาไม่เท่ากัน บางคนก็มีเวลามาก บางคนก็มีเวลาน้อย เวลาที่มีชีวิตอยู่นี้ เรียกว่า **อายุ** หมายถึงเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ในโลก

อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า อากาศที่สังขารเกิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่า **ชาติ** อากาศที่เปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง เรียกว่า **ชรา** อากาศที่แตกสลายไปในที่สุด เรียกว่า **มรณะ** คือตาย ชีวิตคนเราเมื่อถึงอายุขัย ก็ต้องตายทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหรือสามารถต่อรองกับความตายได้ ทั้งนี้เพราะความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคน เกิดในทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลาตามที่ ดังพุทธภาษิตว่า

ขตติเย พราหมณ เวสเส
น กิญจิ ปริวชเชสิ

สุทเท จณฑาลปุกกุเส
สพพเมวาภิมทุกติ.

ความตายย่อมย่ำยีทั่วทุกคน ไม่ถือว่าเป็นกษัตริย์ เป็นพราหมณ์ เป็นพลเรือน หรือเป็นไพร่ ไม่เว้นใครๆ ไว้ให้เหลือเลย.

ชีวิตกับความตายจึงเป็นของคู่กัน เราไม่สามารถแยกชีวิตกับความตายออกจากกันได้ ความตายจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่เป็นเรื่องควรเรียนรู้ ไม่ควรกลัวความตาย แต่ควรเตรียมตัวตายอย่างมีสติ ยิ่งใครเตรียมตัวตายได้ดีจนถึงขั้นเรียกว่า **“ตายเสียก่อนตาย”** ถือว่าได้รับประโยชน์สูงสุดจากความตาย

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า การใช้ชีวิตให้ดีต้องมีศิลปะ หนึ่งในศิลปะแห่งการใช้ชีวิตเหล่านั้น ก็คือ**การเจริญมรณสติ** เพื่อที่ว่าเมื่อเรารำลึกถึงความตายบ่อยๆ เราจะได้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง มีสติ ไม่หลงไหลไปกับความรื่นรมย์ในรูปแบบต่างๆ จนลืมนึกว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับตัวเองได้ทุกวินาทีที่หายใจเข้าออก

ศิลปะในการเตรียมตัวตายอย่างมีสตินั้น เป็นการเรียนรู้ที่จะรับมือจากความตายอย่างมีวิธีการที่ถูกต้อง และวันหนึ่งเมื่อความตายมาถึง ก็สามารถตายอย่างคนที่พร้อมจะตาย หรือที่เรียกว่า **ตายอย่างสันติ สงบ สง่างาม** เปรียบเหมือนคนงานรอสัญญาณระฆังเวลาเลิกงาน ด้วยความยินดีปรีดา ฉะนั้นแม้ความตายจะเป็นเรื่อง que ทุกคนต้องหนีไม่พ้น อยู่ใกล้ตัวเรามาก และเป็นฉากสุดท้ายของชีวิต แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราทั้งหลายต้องพร้อมเผชิญกับการรับมือต่อการผลัดพรากที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่สะทกสะท้าน

หนังสือ **“สาระชีวิต”** เล่มนี้ เป็นผลงานของท่านผู้รู้หลายท่านได้นำเสนอเรื่องราวธรรมดาของชีวิต ให้ผู้คนได้ตระหนัก เมื่อถึงคราวเผชิญหน้ากับการสูญเสีย หรืออยู่ในห้วงเวลาของการจะอำลาจากโลกนี้ หากคนใกล้ตัวหรือสิ่งที่เรารักต้องมีอันผลัดพรากจากไป ก็พึงตระหนักไว้ว่านี่เป็นธรรมดาของชีวิต เป็นบทเรียนชีวิตที่เราจะต้องเรียนรู้ และต้องข้ามพ้นไปให้ได้ เมื่อความตายรออยู่ข้างหน้า เราจะรักโลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา เคียดแค้น ชิงชัง ไปเพื่ออะไรกัน

จึงขออนุโมทนาคณะผู้จัดพิมพ์ในครั้งนี้ และอยากให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอ่าน และเข้าใจถึงสังฆกรรมชีวิต หากเราตระหนักรู้ว่าทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น ล้วนเป็นธรรมดาของชีวิต เช่นนั้นแล้ว ความทุกข์หรือความพลัดพรากที่เราเผชิญ เราก็จะรับมือได้อย่างง่ายดาย และมีสติ

(สมเด็จพระวันรัต)
กรรมการมหาเถรสมาคม
เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร
พฤษภาคม 2564