

๒๑

อยู่ กับ ปัจจุ บั น ธิ ร ร ม

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไป
สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังมาไม่ถึง





อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๐๕

พระธรรมกาย เป็นกายตรัสรู้ธรรมของมนุษย์ทุกๆ คน เราจะรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอด ในธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็ต้องอาศัยธรรมกายนี้ เพราะว่าเป็นกายที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสติ ปัญญา และมีอานุภาพไม่มีประมาณ คำสอนทั้ง ๔๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ประชุมลงในธรรมกายทั้งสิ้น ธรรมกายนี้เป็นกายที่ประกอบไปด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ งามกว่ามนุษย์ เทวดา พรหมและอรุปรหม สิ่งสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของพวกเราทุกคน สมบูรณ์ทั้งวิชาและจรณะ จะเข้าถึงธรรมกายได้ ต้องอาศัยใจที่หยุดนิ่งอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น หยุดจึงเป็นตัว สำเร็จที่จะทำให้เข้าถึงพระธรรมกาย

พระลัมมะลัมพุทเจ้าตรัสไว้ใน ภัทเทกรัตตสูตร ว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรมุงหวัง สิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไป สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังมาไม่ถึง”

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้ายก็ตาม สิ่งที่ได้ทำลงไปแล้ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ เราไม่สามารถย้อนอดีตให้กลับคืนมาได้ สิ่งทีล่วงไปก็ต้องผ่านเลยไป เหมือนสายน้ำไหลไปไม่มีวันย้อนกลับ หรือเหมือนชีวิตที่ย่างก้าวไปสู่ความเสื่อมสลายทุกอนุนิภาติ กระทั่งอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เราก็



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๐

ไม่ควรไปมุ่งหวังมากเกินไปว่าจะได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ตั้งใจปรารถนา การประกอบคุณงามความดี ล้างสมบุญอยู่เป็น
นิตย์เท่านั้น ที่จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เราจะมีอนาคตอันสดใส
ชีวิตจะก้าวไปสู่ความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์พร้อมยิ่งขึ้น พระบรม
ศาสดาจึงตรัสสอนให้เราใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันธรรมเท่านั้น

การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้สมบูรณ์ที่สุด พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เราดำเนินชีวิต อยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่ปล่อยใจ
เลื่อนลอยไปกับอดีตที่ผ่านพ้น ไม่ให้คำนิ่ง หรือกังวลถึงอนาคต
แม้ดูเหมือนว่าจะสดใส แต่ทรงให้ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด ด้วยการ
สร้างบารมีหมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย
จะได้มีที่พึ่งที่ระลึกภายใน ชีวิตของเราก็จะปลอดภัย เพราะมี
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่แท้จริง งานฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ให้หลุด
พ้นจากกิเลสอาสวะนี้ เป็นภารกิจหลักของมนุษย์ทุกคน หน้าที่
ที่แท้จริงของเราจะสมบูรณ์ที่สุด ต่อเมื่อเรานำใจมาหยุดนิ่งที่
ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตต์เป็นพระ-
อรหันต์ผู้ไม่มีอาลัยในอดีตไม่มีความกังวลกับอนาคตอย่างแท้จริง

*เหมือนในสมัยปัจฉิมโพธิกาล เมื่อพระบรมศาสดา
ปลงอายุสังขาร คือประกาศให้เหล่าสาวกสาวิกาได้รับทราบ ว่า อีก



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๑

๔ เดือน ต่อจากนี้ไป พระพุทธองค์จะดับขันธปรินิพพาน ใครที่ยังปฏิบัติเข้าไม่ถึงธรรมกาย ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็ให้เร่งรีบทำความเพียร อย่าประมาท แต่ยังมีพระภิกษุผู้ยังเป็นปุถุชนจำนวนไม่น้อย ที่มัวเที่ยวติดตามพระพุทธองค์ไปทุกหนทุกแห่ง เพียงเพื่อจะดูพระองค์ โดยไม่ได้ทำความเพียร เพราะการได้พบเห็นพระพุทธองค์ถือเป็นทัฬหีสนานุตตริยะ ส่วนพระอรหันต-ชีณาสพตังก็บังเกิดธรรมสังเวชว่า แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้สมบูรณ์ด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ สุดท้ายก็ต้องถูกความเลื่อมครอบงำ นำไปสู่ชราและมรณะ

มีภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อ ธรรมาราม ท่านได้ฟังโอวาทของพระบรมศาสดา แล้วรู้ตัวว่ายังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ จึงไม่ประมาทในชีวิต มุ่งทำความเพียรทั้งวันทั้งคืน เพื่อจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้ชื่นชมอนุโมทนา ก่อนที่จะไม่ได้พบเห็นพระพุทธองค์อีกต่อไป ท่านจึงปลีกวิเวกไปปฏิบัติธรรมตามลำพัง ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ แม้จะอยู่ห่างไกลจากพระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่ได้เห็นพระพุทธองค์ด้วยตาเนื้อ แต่ใจของท่านเจริญพุทธธานุสติ มีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ธรรมอันใดที่พระพุทธองค์ได้แนะนำสั่งสอนไว้ ท่านก็หมั่นพิจารณาธรรมนั้น แล้วน้อมนำไปปฏิบัติ



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๒

การกระทำของท่านเป็นที่ยกย่องของเหล่าอริยสาวก ยิ่งนัก ส่วนผู้ไม่รู้ก็เห็นว่าท่านไม่มีความเชื่อใยในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ไศกเศร้ายาลัยอาวรณ์ในพระพุทธรองค์เลย จึงพากันกราบทูลพระพุทธรองค์ให้ทราบ ตามปกติแล้ว พระพุทธรองค์ทรงทราบด้วยพุทธญาณว่า ลูกของเรานี้ พระพุทธรองค์จะทรงเรียกผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงธรรมกายว่าลูกของเรา พระธรรมมารามรูปนี้มีความเคารพรักในพระพุทธรองค์อย่างแรงกล้า แต่กำลังทำความเพียรเพื่อเป็นของขวัญอันล้ำค่าแด่พระพุทธรองค์ จึงไม่ยอมคลุกคลีกับหมู่คณะ

พระผู้มีพระภาคเจ้า มีพุทธประสงค์จะให้ภิกษุสงฆ์ได้อนุโมทนาในคุณความดีของพระธรรมมาราม จึงรับสั่งให้เข้าเฝ้า แล้วตรัสถามว่า “ทำไมเธอถึงไม่ได้มีความอาลัยอาวรณ์กับการที่เราตถาคตจะปรินิพพานเล่า” พระเถระกราบทูลว่า “ข้าพระองค์รู้สึกมีความไศกเศร้ายิ่งนัก ที่พระบรมศาสดาจะต้องจากไปเมื่อมาพิจารณาดูตนเองแล้ว พบว่าตนยังเป็นผู้มากไปด้วย ราคะ โทสะ โมหะอยู่ การจะทำให้พระพุทธรองค์ทรงยินดีได้ ก็ต้องตั้งใจปฏิบัติให้บรรลุธรรมกายอรหัต แม้กายอยู่ห่าง แต่ใจของข้าพระองค์นั้น ไม่เคยห่างเหินจากพระผู้มีพระภาคเจ้าเลย คิดอย่างเดียวว่า ทำอย่างไรจะได้บรรลุธรรมตามที่พระองค์ได้สั่งสอนไว้”



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๓

พระบรมศาสดาทรงให้อนุโมทนาสาธุการกับท่านว่า ท่านได้ประพาสดีแล้ว ภิกษุรูปอื่นๆ ควรเอาพระธรรมารามนี้เป็นต้นแบบของการปฏิบัติ เพราะผู้มีความรักในพระพุทธองค์ หากมีวโคศศรั้าเสียใจในเรื่องที่ยังไม่มาถึง หรือบูชาด้วยระเบียบของหอม กราบไหว้นอบน้อมเป็นประจำ ก็ยังไม่เชื่อว่ามีความเคารพในพระตถาคตอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ได้บรรลุธรรมกายอรหัต จึงจะได้ชื่อว่าบูชาพระตถาคตโดยแท้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้พวกเรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันธรรม คือทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด แล้วไม่ต้องไปคำนึงถึงอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร คิดอย่างเดียวว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงพระธรรมกาย หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก แล้วการที่จะบรรลุธรรมกายได้นั้น เราจะต้องรู้จักปลดปล่อยวาง ในเรื่องราวทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต เอาใจมาจดจ่อ หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างเดียว แล้วพิจารณาให้เห็นกายต่างๆ เหล่านี้ให้ซาบซึ้ง ว่าเป็นก้อนทุกข์ทั้งก้อน ตั้งแต่กายมนุษย์ กายทิพย์ พรหม อรูปพรหม ล้วนแต่มีทุกข์ แต่ว่าหยาบหรือละเอียดกว่ากัน แล้วเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์คือความอยาก ความอยากเป็นเหตุที่ให้อนเวียนอยู่ในภพทั้งสาม



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๔

ต้องพิจารณาให้เห็นตามหลักอริยสัจ ๔ กันจริงๆ จึงจะตัดความยินดีในกายต่างๆ เหล่านี้ได้ แล้วแสวงหาทางที่จะนำไปสู่กายที่เป็นอมตะ ไม่เจ็บปนด้วยทุกข์ คือหนทางของพระอริยเจ้าที่เรียกว่า อริยมรรค หนทางของพระอริยเจ้าจะเกิดขึ้นนั้น จะต้องปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งมวลในภพทั้ง ๓ นี้ใจจะได้เบิอหน่าย เมื่อเบิอหน่าย ก็คลายความกำหนัด ความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น ใจก็หลุดพ้นจากความนึกคิดเหล่านั้น จากสิ่งที่เป็นเครื่องพันธนาการของชีวิต เมื่อหลุดพ้นก็จะตกศูนย์ เข้าไปสู่ภายในกึ่งกลางกายฐานที่ ๗ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเรียกว่าดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นของพระอริยเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อไปว่า ให้ตามเห็นกายในกายเข้าไปเรื่อยๆ กายไหนที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ก็ปล่อยละวางไป กายไหนที่พ้นจากไตรลักษณ์ก็ให้ยึดไว้ กายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แล้วเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ตั้งแต่กายมนุษย์หยาบที่เราอาศัยอยู่นี้ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปรพรหม ล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็นกายที่อยู่ในภพสาม



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๕

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมและก็
แตกสลาย

เมื่อใจหยุดนิ่งเข้าไปถึงธรรมกายแล้ว เราจะเปรียบเทียบได้ เห็นชัดด้วยตนเองว่า กายธรรมนี้เป็นชั้นวิมุตติที่หลุดพ้นจากชั้น ๕ เป็นกายที่พ้นจากไตรลักษณ์ ออกนอกภพ ๓ เป็นธรรมชั้น คือทั้งก่อนกายมีแต่ความบริสุทธิ์ล้วนๆ เป็นธาตุล้วนๆ ธรรมล้วนๆ ควรยึดไว้เป็นที่พึ่งที่ระลึก เมื่อเราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร ปล่อยวางกายต่างๆ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มุ่งเอากายที่เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา

เพราะฉะนั้น การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันธรรม ด้วยการดำเนินจิตเข้าสู่กลางของกลางภายใน แล้วพิจารณาปล่อยวางให้เห็นความจริง ที่เกิดขึ้นในกายต่างๆ เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมกันเข้าไปอย่างนี้ จึงจะเป็นความเห็นที่ถูกต้อง พิจารณาเห็นโทษ ของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ไม่ว่าจะเป็นกายที่ตกอยู่ในกามภพ รูปภพ หรืออรุภพก็ดี สุดท้ายก็ต้องเสื่อมสลายไป มีแต่กายธรรมเท่านั้นที่เที่ยงแท้ถาวร เป็นที่พึ่งที่ระลึกได้อย่างแท้จริง ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะเข้าถึงหนทางสายกลางของพระอรียเจ้า จะรู้จักแผนผังของชีวิตของตัวว่ามี ๑๘ กาย แล้วก็จะมุ่งไปเอา



อยู่กับปัจจุบันธรรม

๒๑๖

กายธรรมที่ละเอียดที่สุดภายใน ดังนั้น ควรให้โอกาสอันสำคัญ
กับชีวิตของเรา ด้วยการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเป็นประจำสม่ำเสมอ
แล้วเราจะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และมีความหมาย คือ ได้
เข้าถึงพระธรรมกาย มีที่พึ่งที่ระลึกภายในกันทุกคน

