

๒๔

ม ง ค ล ที่ ๒ ๑
ไ ม่ ป ระ มา ท ใน อ ร ร ม



ก า ล เ ว ล า
กั บ ก า ร เ ป ลี่ ย น แ ป ล ง

กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป
ชั้นแห่งวัยย่อมละไปตามลำดับ
บุคคลเมื่อเห็นมรณภัยแล้ว
พึงละอามิสในโลกเสีย มุ่งสู่สันติเถิด





กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๐๕

วันคืนล่วงไปๆ สรรพสิ่งและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ใบหญ้า ธาราบ้านช่อง คน สัตว์ สิ่งของ ทั้งหมดเหล่านี้ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหมือนต้นไม้ซึ่งแต่เดิมเราเคยเห็นมันเป็นต้นเล็กๆ ไม่นานก็เจริญเติบโต แผ่กิ่งก้านสาขา แตกใบ ผลิดอก ออกผล ให้ความสดชื่นแก่ทุกชีวิต ครั้นไม่นานดอกไม้ที่ดูสวยสดงดงามนั้น ก็เหี่ยวแห้งร่วงโรยไปตามกาลเวลา

ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกันมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม แล้วนำไปสู่ความตาย เราจึงไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิตควรมองเห็นโทษของความเสื่อมจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกทั้งปวง เราเกิดมาในโลกนี้เพียงแค่อำศัยสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกไว้ใช้สร้างบารมี อย่าไปคิดเป็นจริงเป็นจังอะไร เมื่อปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่เป็นจริงแล้ว ใจจะได้มุ่งแสวงหาสิ่งที่เป็นจริงของชีวิต ที่เรียกว่า อริยสัจ มีใจมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน ชีวิตจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าได้ตรัสไว้ใน อัจเจนตีสสูตร ว่า

“อัจเจนติ กาลา ตรยนฺติ รตฺติโย

วโยคฺฉนา อนุปฺพุทฺ ฆนฺนติ

เอตํ ภยํ มรณํ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชฺเช สนฺติเปกฺโข



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๐

**กาลย้อมล่วงไป ราตรีย้อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย้อมละ
ไปตามลำดับ บุคคลเมื่อเห็นมรณภัยแล้ว พึงละอาภิสในโลก
เสีย มุ่งสู่สันติเกิด”**

ท่านตรัสไว้ชัดเจนอย่างนี้ เพราะว่าวันคืนผ่านไปอย่างรวดเร็ว ชีวิตของเราวิ่งโรยไปทุกขณะ ความแข็งแรงก็เสื่อมถอยไปตามลำดับ เริ่มแรกจากวัยทารกที่ไร้เดียงสา ก็มาสู่วัยเด็กที่มีแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน แล้วย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยแห่งความเป็นหนุ่มเป็นสาว มีร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นวัยที่สนุกสนานร่าเริง จากนั้นชีวิตเข้าสู่วัยกลางคน เป็นวัยของการทำงาน ทุกคนต่างต้องมีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย ต้องดูแลทั้งครอบครัว ธุรกิจการงาน ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อสร้างฐานะความมั่นคงในชีวิต

เมื่อผ่านชีวิตช่วงนี้มาแล้ว ก็ก้าวเข้าสู่วัยที่มากด้วยประสบการณ์ ร่างกายเริ่มแก่ชรา เร็วแรงค่อยๆ ถดถอยลง ไปสังขารมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม ในที่สุดก็เสื่อมสลายนำไปสู่ความตาย ชั้นแห่งวัยของมนุษย์ได้ละลำดับไปอย่างนี้ ท่านทรงสอนต่อไปอีกว่า ผู้ไม่ประมาทในชีวิตควรมองให้เห็น “มรณภัย” คือ ความตายที่เข้ามาเยือนอยู่ทุกวินาทีว่า เป็นภัยใหญ่หลวงจะหลีกเลี่ยงอย่างไรก็หนีไม่พ้น



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๑

แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านมีบาร์มีเต็มเปี่ยมยังต้อง
ดัดขันธปรินิพพาน ฉะนั้น พวกเราคนธรรมดาก็ต้องพบกับ
สังขารนี้เช่นกัน จึงควรละอาภิส คือ เหยื่อล่อที่ทำให้ติดอยู่ในโลก
ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ทำให้เราเพลิน
อยู่ในโลก หาทางรอดพ้นจากมรณภัยไม่ได้ ทำให้เราประมาท
หลงทางพระนิพพาน ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ละอาภิสในโลก
และมุ่งสู่สันติ คือ ทำใจให้หยุดนิ่ง มุ่งเข้าไปสู่สันติสุขภายใน
จนกระทั่งเข้าถึงบรมสุข ความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน ที่มี
แต่สุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย เป็นชีวิตอมตะ

เวลาในโลกมนุษย์นี้มีจำกัด เราควรจะใช้เวลาที่มีอยู่
อย่างจำกัดนี้ ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราเอง และแก่เพื่อนร่วม
โลกให้มากที่สุด เพื่อยังสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่มวลมนุษยชาติ
เราจะต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่าต่อกาลเวลาที่สูญเสียไป จะต้องใช้
เวลาทุกอนูวินาทีสร้างบาร์มีให้เต็มที่ ให้วันหนึ่งคืนหนึ่งผ่านไป
พร้อมบุญกุศลที่เพิ่มขึ้น เวลาในโลกมนุษย์สั้นนิดเดียว เมื่อ
เปรียบเทียบกับเวลาในสัมปรายภพแล้ว ต่างกันมาก เพราะ
ชีวิตหลังความตายนั้นยาวนานจริงๆ เป็นแสนเป็นล้าน เป็นหลายๆ
ล้านปี มีเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลว่า



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๒

*มีเทพธิดาท่านหนึ่ง อยู่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์กับเหล่าเทพธิดาอีก ๕๐๐ นางกำลังเก็บดอกไม้ เพื่อนำมาประดับให้มาลาภาริเทพบุตร ในสวนนันทวัน ซึ่งเป็นทิพยอุทยานที่สวยงามมากของชาวสวรรค์ ในขณะที่นางกำลังเพลิดเพลินอยู่กับการเที่ยวเด็ดดอกไม้ทิพย์ ทันใดนั้นเองก็ได้จุติจากสรวงสวรรค์ลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ครั้นเกิดมาอายุได้ไม่กี่ขวบ นางก็สามารถระลึกชาติได้ เพราะลี้สมบุญเก่ามาดี เห็นว่าชาติก่อนตนเองเคยเป็นเทพธิดาอยู่บนสวรรค์ เป็นบริวารของมาลาภาริเทพบุตร จึงอยากจะกลับไปเกิดบนสวรรค์อีก เพราะรู้ว่า บนสวรรค์มีความสุขที่ประณีตกว่าโลกมนุษย์มากมายนัก

เมื่อเติบโตขึ้นนางหมั่นทำบุญกุศลไม่ได้ขาด ได้ถวายทานแด่พระภิกษุสงฆ์เป็นประจำ เมื่อถึงวันพระ ก็รักษาอุโบสถศีลเข้าวัดฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้ขาด ครั้นอายุได้ ๑๖ ปีก็แต่งงาน มีครอบครัวตามประสาชาวโลกทั่วไป แต่แปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือ ไม่ว่านางจะทำบุญอะไรก็ตาม จะอธิษฐานจิตขอให้ได้ไปเกิดอยู่ร่วมกับสามีเทพบุตรที่อยู่บนสวรรค์

บางคนได้ยinnางอธิษฐานเช่นนั้น ก็ไม่เข้าใจ หว่านางเสียสติเพื่อเจ้าบ้าง เพราะไม่รู้ว่าจะอธิษฐานอย่างนั้นไปทำไม



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๓

ในเมื่อสามีคนปัจจุบันก็ยังมีชีวิตอยู่ ชาวบ้านจึงเรียกนางว่า “ปติปฐิกา” หมายถึง หญิงผู้บุชาสามี นางก็ไม่ได้ใส่ใจแต่อย่างใด ตั้งใจทำความดีเรื่อยไป ด้วยหวังว่า ลักวันหนึ่งจะได้ไปเกิดอยู่ร่วมกับสามีเดิมบนสวรรค์ ก็นางใช้ชีวิตครอบครัวย่างมีความสุขตามประสาชาวโลกเรื่อยมา จนกระทั่งมีบุตรถึง ๔ คนด้วยกัน และได้แนะนำเส้นทางไปสู่สวรรค์ให้ลูกๆ ด้วยการสอนให้หมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

วันหนึ่ง นางล้มป่วยกะทันหัน ถึงแก่ความตาย และก็ได้กลับไปบังเกิดเป็นเทพธิดาอยู่กับมาลาภาริเทพบุตรเหมือนเดิม ซึ่งขณะนั้นเทพธิดาทั้งหลายกำลังประดับประดาดอกไม้ให้เทพบุตรอยู่ในสวนนั้นวัน ทันทิที่เทพบุตรเห็นนาง ถามว่า “เธอหายหน้าไปไหนมา” เทพธิดาตอบว่า “หม่อมฉันได้จุติจากสวรรค์ไปบังเกิดบนมนุษย์โลก” เทพบุตรได้ถามต่อไปว่า “เธอลงไปเกิดในโลกมนุษย์แล้ว ไปทำอะไรมาบ้าง มนุษย์ในโลกเขาทำอะไรกัน”

นางได้เล่าเรื่องทั้งหมดที่ไปประสบมา และบอกว่า “มนุษย์ส่วนใหญ่มีความประมาทกันมาก คิดว่าอายุ ๑๐๐ ปีนั้นยาวนานเป็นอสงไขย เหมือนกับว่าจะไม่แก่ไม่ตายกัน แต่หม่อมฉันไม่ประมาท จึงตั้งใจทำความดีอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๔

กลับมาอยู่บนสวรรค์ร่วมกับท่านอีก”

จะเห็นว่า เวลา ๑๐๐ ปีในโลกมนุษย์ เท่ากับชั่วครู่เดียว ในสวรรค์เท่านั้นเอง ซึ่งไม่เพียงพอต่อการทำความดี ดังนั้นเรา จึงไม่ควรประมาทในวัยและชีวิต จำเป็นที่จะต้องหมั่นประกอบ ความดี สร้างบารมีโดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไข เพื่อจะ ได้ดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด รีบสั่งสมบุญติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ เพราะบุญเป็นเพื่อนแท้ในการเดินทางไกลในสัมปรายภพ และ เป็นที่พึ่งในระหว่างที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ บุญเท่านั้นเป็นที่พึ่งทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า บุญเป็นสิ่งเดียวที่ เราจะนำเอาติดตัวไปได้ เหมือนเงาที่จะคอยติดตามเจ้าของไป ทุกหนทุกแห่ง

พระลัมมาลัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า ผู้ประมาทก็เหมือน คนตายแล้ว เพราะความประมาทเป็นภัยในวัฏสงสาร ที่ทำให้ สรรพสัตว์ทั้งหลายหลงวนอยู่ในทะเลแห่งความทุกข์ หาทาง หลุดพ้นไม่ได้ เมื่อละความประมาทได้ ก็จะไม่หลุดพ้นจากห้วง ทะเลแห่งความทุกข์ มีปัญญาขึ้นสู่ฝั่งแห่งพระนิพพาน เสวย บรมสุขอันแท้จริง

เพราะฉะนั้น ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดของความดี ถ้าจะให้ไม่ประมาท จะต้องนำใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๕

ไม่ให้พลังเพลอ มีสติตลอดเวลา ไม่ให้ใจเคลื่อนจากศูนย์กลางกาย ทำอย่างนี้ได้ชื่อว่า ไม่ประมาท เพราะใจหยุด คือ สุดยอดของความไม่ประมาท ต้องหยุดให้ได้ตลอดเวลา หยุดนิ่งอย่างสบายๆ อย่าให้เพลอ เมื่อหยุดถูกส่วนเข้า เดี่ยวเราจะเข้าถึงปฐมมรรค อย่างง่ายๆ จะเห็นดวงใสกลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาว ในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ไสบริสุทธ์อยู่ภายใน

เมื่อเข้าถึงปฐมมรรคแล้ว ให้นำใจหยุดนิ่งไปในกลาง ดวงนั้น จะเข้าถึงกายที่ละเอียดเป็นชั้นๆ เข้าไป ตั้งแต่กาย มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรุปรพรม ละเอียด หนักขึ้นไปอีก ใจบริสุทธ์มากขึ้น ก็จะเข้าถึงกายธรรมที่เรียกว่า ธรรมกาย ธรรมกายมีลักษณะ สวยงามมาก ไสบริสุทธ์ เป็นแก้ว ไสยิ่งกว่าเพชร ไสเกินใส หยุดใจได้สนิทมาก องค์พระก็ใหญ่โต ขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่เล็กกว่าตัวเรา โตเท่ากับตัวเรา กระทั่ง ใหญ่กว่าตัวเรา องค์พระจะผุดขึ้นมาเรื่อยๆ นี่คือ พุทธรัตนะ

รัตนะ แปลว่า แก้ว พุทธรัตนะ คือ พระแก้ว เกิดขึ้นใน กลางกาย ไสบริสุทธ์ เกตุดอกบัวตูม งามไม่มีที่ติ ในกลางองค์ พระ เราจะเห็นดวงกลมๆ ใสๆ อยู่在中กลางกายท่าน ดวงใส่นี้ เรียกว่า ดวงธรรมรัตนะ ไสสว่างอยู่ในกลางกายท่าน ดวง



กาลเวลากับการเปลี่ยนแปลง

๒๑๖

ธรรมรัตน์ คือ ที่รวมของความรู้แจ้งทั้งหลาย เมื่อเรานำใจหยุดในกลางดวงนี้ ก็จะมีพระธรรมกายละเอียดผุดเกิดขึ้นมาอีก เรียกว่า สังขรัตน์ อยู่ตรงกลางของดวงธรรมรัตน์ ทำหน้าที่รักษาธรรมรัตน์ไว้ ธรรมรัตน์ก็รักษาพุทธรัตน์ไว้ รักษาซึ่งกันและกันได้ หากเข้าถึงได้อย่างนี้ ชีวิตของเราจึงนับว่า เป็นชีวิตที่ไม่ประมาท มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ท่านทั้งหลายถือว่าเป็นผู้มีบุญมาก ที่ได้มาพบหนทางอันประเสริฐ จะได้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการฝึกฝนใจของเราให้หยุดนิ่ง เพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่พักพิงภายใน ใครทำใจหยุดนิ่งได้ ถือว่าเป็นผู้มีบุญมากจริงๆ เหลือเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ เราจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ศึกษาฝึกฝนอบรมใจของเราให้ใจหยุดให้ใจนิ่งให้ได้นานๆ ฝึกกัน ทั้งวัน ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน หมั่นทำใจหยุดนิ่งตลอดเวลา เพื่อให้เข้าถึงกายธรรมให้ได้ นี่เป็นหน้าที่ของพวกเราทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ให้ขยันนั่งธรรมะกันทุกคน ลักวันหนึ่งเราจะสมปรารถนา มีพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึ่งอย่างแน่นอน

