

ความก้าวหน้าของสมาธิ อยู่ที่ศิลปะการบริหารเวลา

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวท่านไม่เคยลืมบุญคุณของสถาบันการศึกษา ทุกสถาบันที่ท่านเรียนมาตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงมหาวิทยาลัย ท่านบรรยายถึงการศึกษาในอดีต ตั้งแต่วัยเด็กก่อนถึงเกณฑ์เข้าเรียนว่า

“เรียนชั้นประถมโรงเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงครามจังหวัดกาญจนบุรี เรียนจบ ม.๖ โรงเรียนประจำจังหวัดกาญจนบุรี โรงเรียนวิสุทธิรังษี ตอนนั้นก็อ่านหนังสือจนหมดห้องสมุดประจำจังหวัด เข้ามาเรียนชั้น ม.๗, ม.๘ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาที่กรุงเทพฯ...”

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวท่านได้แม่นยำ แม้กระทั่งชื่อของอาจารย์หลายๆ ท่าน ที่เคยสอน ที่เคยมีบทบาทต่อชีวิตของท่านในวัยต้น และหมั่นไปเยี่ยมเป็นประจำทั้งครูประถมและมัธยม

สำหรับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ท่านเข้าเรียนเป็นนิสิต คณะกสิกรรมและสัตวบาล ท่านเคยรับปากกับอธิการบดีมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ ท่านหนึ่งว่า จะไปเทศน์ให้หนังสือและคณาจารย์ฟังที่อาคาร
พุทธเกษตร ในวัน Home Coming Day ๒ กุมภาพันธ์ ทุกปี ท่านก็ไป
เทศน์ให้ทุกปีอย่างสม่ำเสมอ ถ้าปีไหนติดธุระสำคัญจริงๆ ไปไม่ได้ ท่านก็
ส่งพระอาจารย์ที่เป็นศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปเทศน์แทน

ผู้เขียนติดตามไปฟังเทศน์ด้วยเกือบทุกครั้ง พอเทศน์เสร็จก็มี
ครูบาอาจารย์เก่าๆ ของท่าน และรุ่นพี่ รุ่นน้องเข้ามากราบคุยด้วย
พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ถามทุกคนว่า “เข้าวัดบ้างหรือยัง” ไปเยี่ยม
อาตมาที่วัดบ้างนะ ... นั่งสมาธิทุกวันหรือยัง ฯลฯ” ส่วนมากจะได้รับคำตอบว่า
“ไม่มีเวลา พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ยิ้มๆ ไม่ว่าอะไร

เรื่องไม่มีเวลาเข้าวัด ไม่มีเวลานั่งสมาธินี้ พระเดชพระคุณหลวงพ่
อ์ทตฺตชีโวยกเอาขึ้นเป็นหัวข้อหนึ่งในการแสดงพระธรรมเทศนาบ่อยๆ ท่าน
เล่าถึงการบริหารเวลาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบ้าง ของคุณยายอาจารย์ม
าเป็นตัวอย่าง

ผู้เขียนขอหยิบเอาต้นฉบับถอดเทป การแสดงพระธรรมเทศนาของ
พระเดชพระคุณหลวงพ่ ตอนหนึ่ง มาเล่าให้ฟัง ดังนี้

“พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทรงสอนให้แบ่งหรือบริหารเวลาให้ดี
เพราะวันเวลาที่ผ่านไป มันไม่ผ่านไปเปล่า มันพาเอาโอกาสดีๆ ของเราไปด้วย
แถมนำเอาความแก่ ความตายมาให้อีก เพราะฉะนั้น จึงต้องใช้เวลาให้คุ้ม คือ
วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ให้แบ่งเวลาออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่

เวลาส่วนที่ ๑ เอาไว้เพื่อศึกษาค้นคว้าธรรมะ จะด้วยการไต่ถามผู้รู้
หรือสนทนาธรรมก็ตาม

เวลาส่วนที่ ๒ เอาไว้ทำความเพียรด้วยการทำสมาธิภาวนา จะยืน จะ
เดิน จะนั่ง ก็ภาวนาเรื่อยไป ไม่เห็นแก่การพักผ่อนนอนหลับ

ให้อาเวลา ๒ ส่วนนี้เป็นตัวตั้ง อยากจะได้วันละกี่ชั่วโมง ก็คว้าเอามาก่อน แล้วเวลาที่เหลือนอกนั้นค่อยเอาไปทำอย่างอื่น นี่เป็นศิลปะของการบริหารเวลา ไม่ใช่เอาเวลาไปทำอย่างอื่นเสียเปรียบะไปหมดก่อน จนกระทั่งเหลือเวลาเพียงเล็กน้อยแล้ว จึงค่อยมาศึกษาธรรมะ ค่อยมานั่งสมาธิ ใครทำอย่างนี้เผลอตายเลย...”

“หลวงพ่อก็พลาดไปเสียตั้ง ๒๔ พรรษา ทั้งๆ ที่เห็นอยู่แล้วว่า คุณยายทำอะไร เห็นกับตาเลยตั้งแต่เช้าวันแรก เมื่อ ๒๘ ปีที่แล้ว แต่ว่าตอนนั้นมันดูไม่ออก

ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ หลวงพ่อไปวัดปากน้ำภาษีเจริญ ไปเจอคุณยายครั้งแรก ก็เห็นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาว่า พอไปวัดที่ไร ถ้าไปตอนสายๆ ประตูป้านธรรมประสิทธิ์ของคุณยายจะปิดอยู่ จึงเข้าประตูหน้าบ้านไม่ได้ ต้องค่อยๆ ย่องไปเข้าทางหลังบ้าน หลังครีว เพราะว่าคุณยายกำลังนั่งสมาธิอยู่ตอน ๙ โมงเช้า

พอ ๙ โมงเช้าตรงเฟื้องนี้ คุณยายนั่งสมาธิแล้ว คุณยายจะนั่งไปจนกระทั่งประมาณ ๑๐ โมง ๔๕ นาที หรือ ๑๑ โมง ก็จะเลิกนั่ง นี่เป็นกิจวัตรในภาคสาย

ในภาคกลางวัน คุณยายทำอะไร หลวงพ่อเคยไปเห็นมากับตา แต่ไม่รู้ว่าเป็นเทคนิค คือ หลังจากคุณยายกินข้าวเพลแล้วคุณยายจะรับแขกพอถึงบ่าย ๒ โมงไม่เกินนั้น ใครที่มาคุยอยู่ด้วย มาซักถามธรรมะด้วย คุณยายไล่แล้วไม่คุยด้วย แม้พวกที่จะมานั่งสมาธิคุณยายก็ไล่ บอกว่า

“ไป ขึ้นไปนั่งสมาธิ (อาคารชั้น ๒) ได้แล้ว คุยมากก็ฟังมาก” คุณยายว่าอย่างนั้น ไม่เว้นแม้แต่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมชโย คุณยายยังไล่เลย “คุณ ไปนั่งสมาธิ ไป คุยมากฟังมาก” ทุกคนก็ต้องไปนั่งสมาธิกัน

ถ้าเป็นแขกที่มาบอกว่ามีธุระสำคัญ ไล่เขาไม่ได้ คุณยายก็จะบอกว่า “เอ้า นั่งสมาธิกันก่อนนะ แล้วเดี๋ยวค่อยคุย” พอพูดอย่างนี้เท่านั้น แขกทั้งหลายก็บอกว่า “แหม พอดีติดธุระเลยล่ะ” แล้วก็ลากลับ แต่ถ้าใครรักการปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็จะมีที่นั่งสมาธิกับคุณยาย...”

“หลวงพ่อกับตา แต่ว่าไม่เข้าใจว่า นี่คือการปะของการบริหารเวลาของท่าน ครั้นเมื่อก่อนหลัง เมื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำรงมชโยวาทแล้ว แต่ว่ายังไม่ได้ย้ายมาอยู่วัดพระธรรมกาย คุณยายเปลี่ยนการบริหารเวลาใหม่ คือ พอบ่ายโมงตรง แขกมาเท่าไรๆ คุณยายไม่ไล่ คุณยายเปลี่ยนสไตล์เปลี่ยนวิธีใหม่ ท่านบอกว่า

“เอ้า บ่ายโมงตรงแล้ว ถึงชั่วโมงปฏิบัติธรรมแล้ว นั่งสมาธิกันเถอะ ไปๆ เข้าห้องน้ำห้องท่ากันเสีย” แล้วคุณยายก็รีบนั่งหลับตาก่อนเลย ให้เป็นตัวอย่าง แล้วให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อดำรงมชโยสอนวิธีนั่งสมาธิ... หลวงพ่อกับท่านก็นั่งเต็มทีไปเลย คุณยายทำอย่างนี้สำหรับวันอาทิตย์พอนั่งไปสักชั่วโมงหนึ่ง ไม่เกินนั้น ค่อยพักกัน เพราะถ้าเกิน ๑ ชั่วโมง ญาติโยมจะทนไม่ไหว แต่ถ้าเป็นวันธรรมดา เบาะๆ ก็ตั้งแต่บ่ายโมงถึงบ่ายสามโมง นั่งไปเถอะ นั่งตลอด ๒ ชั่วโมงในตอนบ่าย ท่านทำของท่านอย่างนี้ ..

สักสามโมงเศษๆ คุณยายก็ปล่อยให้ไปพักถึงห้าโมง ระหว่างนั้นถ้ามีแขกไปใครมา คุณยายก็คุยกับเขาด้วย แต่ว่าพอหกโมง ไม่เกินหกโมงครึ่ง คุณยายเอาอีกแล้ว

“ไป ไปนั่งสมาธิกันได้แล้ว คุยมากฟังมาก เรื่องงานอะไรก็วางก่อน ไปนั่งกันก่อน ไป”

ทุกคนก็ไปนั่งสมาธิกัน สามทุ่มค่อยเลิก ตั้งแต่หกโมงครึ่งจนกระทั่งถึงสามทุ่ม นั่งสมาธิตลอด หลังจากนั้นแล้วมีอะไรค่อยว่ากัน จะคุยงานคุยการอะไรก็ว่ากันไป

ถ้าวันไหนมีงานหนักงานเร่ง ก็นั่งตั้งแต่หกโมงครึ่งไปเลิกเอาสองทุ่ม แล้วค่อยมาคุยงานกัน ถ้างานไม่เร่งนัก สามทุ่มค่อยคุยกัน แล้วท่านก็จะตั้งกติกาเวลาของท่านอีก จะมีงานมากอย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องคุยให้จบ ไม่จบ คุณยายก็ไล่ให้กลับ”

...พอโดนไล่เข้า เราก็หงุดหงิด คิดในใจ “นี่ก็จะทำงานให้ยาย ทำงานให้พระพุทธรักษา ยายยังไม่เห็นใจ มาไล่ให้เรารีบกลับเสียอีก” ที่จริงแล้ว คุณยายจะบังคับให้คุยเฉพาะเรื่องงานให้มาก พูดเรื่องไร้สาระให้น้อย หนอยั่นเอง แต่เราเองดูคุณยายไม่ออก คุณยายตีเส้นตายเอาไว้แบบนี้”

...ส่วนข้ามิด คุณยายตื่นเวลาเท่าไร เราไม่รู้ก็ไปถามท่าน ท่านบอกว่า “คนแก่ ตีสามครึ่ง ตีสี่มันก็ตื่นแล้วคุณ”

เคยซักเคยถามท่านว่า ก่อนหน้านี ยายบริหารเวลาอย่างไร ยายจึงแตกฉานวิชาธรรมกายมาได้ถึงทุกวันนี้

ท่านก็ตอบชดนะ แต่ว่ามันเข้าหูซ้ายทะลุขวา มันไม่ได้คิดเอามาทำตามอย่างจริงจัง พอฟังท่านพูดที ก็ทำคึกคักๆ ไปที เลยไป ๒-๓ วันก็ซี้เกียจอีกแล้ว

ตอนนั้นคุณยายตอบว่าอย่างไร คุณยายตอบชด “ยายอยู่กับหลวงพ่อวัดปากน้ำ นั่งรวดเลยกลางวัน ๖ ชั่วโมง กลางคืน ๖ ชั่วโมง รวมแล้ว ๑๒ ชั่วโมง”

“ยายทำได้ออย่างนี้อยู่นานเท่าไร”

ยายก็บอกชด “ยายทำอย่างนี้ตั้งแต่เริ่มเข้าวัด จนกระทั่งถึงอายุ ๕๐ ... กลางวัน ๖ ชั่วโมง กลางคืน ๖ ชั่วโมง แต่พออายุเกิน ๕๐ แล้ว มันชักหย่อน”

“ทำไมมันหย่อนละยาย มันน่าจะยิ่งแก่ยิ่งเจ้งขียาย”

ท่านตอบหลวงพ่อดีใจจัง ยังจำได้ ท่านบอกว่า “คุณนะ คนเราพออายุ ๕๐ ปี ขึ้นไปแล้วนี่ การขยับถ่ายมันถี่ขึ้น มันมากขึ้น แทนที่จะนั่งได้รวด ๖ ชั่วโมง มันไม่ได้หยุกคุณ พอสัก ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง มันต้องเข้าห้องน้ำแล้ว... ถ้าตอนที่กำลังร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ คือช่วงอายุ ๓๐ ถึง ๕๐ ปี การขยับถ่ายไม่ดี พอหนังบีบใจจะดึงเข้าไปภายในเลย มันทั้งความรู้สึกทั้งหมดของกายเนื้อ ขาดรู้ภายนอกเข้าไปรับรู้จากธรรมกายละเอียดๆ ซึ่งอยู่ภายใน”

หลวงพ่อก็ยังถาม “ยาย วิชชาที่เราเรียกว่าวิชาอะไร ไม่เคยได้ยินในพระไตรปิฎก” ท่านก็บอก “นี่แหละ เขาเรียกว่า **วิชาขาดรู้**”

“ขาดรู้มันก็ขาดสติขยาย” หลวงพ่อยังไม่เข้าใจเลยพูดอย่างนั้น

“เออ มันไม่ได้ขาดสติหยุกคุณ ขาดรู้ คือ ขาดการรับรู้ทางกายเนื้อ แต่เข้าไปรับรู้ในธรรมกายที่ละเอียดๆ ข้างใน ธรรมกายที่ละเอียดๆ ข้างใน จะไหลขึ้นมาเป็นสาย ไหลเร็วมาก แต่ยิ่งเร็วเท่าไร ยิ่งสว่างยิ่งชัดเท่านั้น”

หลวงพ่อก็ไปชักท่านอีก “ถ้าเร็วแล้วจะมองเห็นหรือยาย”

“เออ ยิ่งเร็วยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งชัด มันไม่เหมือนนั่งรถเร็วๆ นะคุณนะ”

แล้วคุณยายก็บอกอีกว่า “พออายุ ๕๐ ปีไปแล้ว การขยับถ่ายมันถี่ ทั้งกายเนื้อเข้าไปรู้เฉพาะในธรรมกายข้างในได้ แต่ว่ามันได้ไม่ครบ ๖ ชั่วโมงเหมือนก่อน มันถอยมาเหลือ ๕ ชั่วโมง ต่อมามันชักเหลือแค่ ๔ เหลือแค่ ๓ ชั่วโมง ต้องเข้าห้องน้ำก่อน แล้วค่อยไปนั่งต่อ มันถอนเสียก่อนเป็นช่วงๆ เพราะฉะนั้น พออายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ยายก็ได้แต่ทบทวนของเก่าที่หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านสอนให้ถ้าจะไปค้นวิชาอะไรใหม่ๆ มันค้นได้ทีละเล็กละน้อย มันไม่ได้มากเหมือนเมื่อก่อน”

ก็จากตัวเลข ๕๐ ตรงนี้ก็เลยรู้ว่า ทำไมพระเดชพระคุณหลวงพ่-

ธัมมชโย ท่านถึงมาปรารภเรื่อยๆ ว่า “เออ นี่หลวงพ่อกำลัง ๕๐ แล้วนะ” พอปีใหม่ก็บอก “นี่หลวงพ่อกำลัง ๕๑ แล้วนะ”

...พวกเราฟังแล้วมันก็เฉยๆ เพราะมันยังไม่เคยแก่ แต่หลวงพ่อกำลังแล้วมันก็จะดังไปเรื่อยๆ เลย ทำไมจะไม่ดัง ก็ท่าน ๕๑ แต่หลวงพ่อกำลัง ๕๕ จะไม่ให้ดังได้อย่างไร มันก็กลั้วตายเข้าไปทุกทีแล้ว

แล้วก็ได้บทสรุปว่า บทฝึกตัวเองที่สำคัญที่จะให้เข้าถึงธรรมกายและแตกฉานวิชชาธรรมกายยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น มันอยู่ที่เทคนิคการบริหารเวลานั่นเอง

วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

ณ สมาคมธรรมกายสากล (หลังคาจาก) วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี