

“

พออายุ ๕๐ ไปแล้ว การขับถ่ายมันก็
ทั้งกายเนื้อเข้าไปรู้เฉพาะในธรรมกายข้าง
ในได้ แต่วามันได้ไม่ครบ ๖ ชั่วโมงเหมือน
ก่อน มันถอยมาเหลือ ๕ ชั่วโมง ต่อมามัน
ชักเหลือแค่ ๔ เหลือแค่ ๓ ชั่วโมง ต้องเข้า
ห้องน้ำก่อน แล้วค่อยไปนั่งต่อ มันถอน
เสียก่อนเป็นช่วงๆ

”



ความก้าวหน้าของสมาธิ อยู่ที่ศิลปะการบริหารเวลา

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวท่านไม่เคยลืมบุญคุณ
ของสถาบันการศึกษา ทุกสถาบันที่ท่านเรียนมาตั้งแต่ชั้น
อนุบาลถึงมหาวิทยาลัย ท่านบรรยายถึงการศึกษาในอดีต
ตั้งแต่วัยเด็กก่อนถึงเกณฑ์เข้าเรียนว่า

“เรียนชั้นประถมโรงเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงคราม
จังหวัดกาญจนบุรี เรียนจบ ม.๖ โรงเรียนประจำจังหวัด
กาญจนบุรี โรงเรียนวิสุทธิรังษี ตอนนั้นก็อ่านหนังสือจนหมด
ห้องสมุดประจำจังหวัด เข้ามาเรียนชั้น ม.๗, ม.๘ โรงเรียน

เตรียมอุดมศึกษาที่กรุงเทพฯ...”

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบำได้แม่น แม้กระทั่งชื่อของอาจารย์หลายๆ ท่าน ที่เคยสอน ที่เคยมีบทบาทต่อชีวิตของท่านในวัยต้นและหมั่นไปเยี่ยมเป็นประจำทั้งครูประจำชั้น ประถมและมัธยม

สำหรับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ท่านเข้าเรียนเป็นนิสิตคณะกสิกรรมและสัตวบาล ท่านเคยรับปากกับอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ท่านหนึ่งว่า จะไปเทศน์ให้นิสิตและคณาจารย์ฟังที่อาคารพุทธเกษตร ในวัน Home Coming Day ๒ กุมภาพันธ์ ทุกปี ท่านก็ไปเทศน์ให้ทุกปีอย่างสม่ำเสมอ ถ้าปีไหนติดธุระสำคัญจริงๆ ไปไม่ได้ ท่านก็ส่งพระอาจารย์ที่เป็นศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปเทศน์แทน

ผู้เขียนติดตามไปฟังเทศน์ด้วยเกือบทุกครั้งพอเทศน์เสร็จก็มีครูบาอาจารย์เก่าๆ ของท่าน และรุ่นพี่ รุ่นน้องเข้ามากราบคุยด้วย พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ถามทุกคนว่า “เข้าวัดบ้างหรือยัง? ไปเยี่ยมอาตมาที่วัดบ้างนะ... นั่งสมาธิทุกวันหรือยัง? ฯลฯ” ส่วนมากจะได้รับคำตอบว่า ไม่มีเวลา พระเดชพระคุณหลวงพ่อยิ้มๆ ไม่ว่าอะไร

เรื่องไม่มีเวลาเข้าวัด ไม่มีเวลานั่งสมาธินี้พระเดชพระคุณหลวงพ่อบัณฑิตชีโยยกเอาขึ้นเป็นหัวข้อหนึ่งในการแสดงพระ

ธรรมชาติของมนุษย์ ท่านเล่าถึงการบริหารเวลาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบ้าง ของคุณยายอาจารย์บ้าง มาเป็นตัวอย่าง

ผู้เขียนขอหยิบเอาต้นฉบับถอดเทป การแสดงพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ตอนหนึ่ง มาเล่าให้ฟังดังนี้

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

เวลาส่วนที่ ๑ เอาไว้เพื่อศึกษาค้นคว้าธรรมะ จะด้วยการไต่ถามผู้รู้หรือสนทนาธรรมก็ตาม

เวลาส่วนที่ ๒ เอาไว้ทำความเพียรด้วยการทำสมาธิภาวนา จะยืน จะเดิน จะนั่ง ก็ภาวนาเรื่อยไป ไม่เห็นแก่การพักผ่อนนอนหลับ

ให้เอาเวลา ๒ ส่วนนี้เป็นตัวตั้ง อยากจะได้วันละกี่ชั่วโมง ก็คิดว่าเอามาก่อน แล้วเวลาที่เหลือนอกนั้นค่อยเอาไปทำอย่างอื่น นี่เป็นศิลปะของการบริหารเวลา ไม่ใช่เอาเวลาไปทำอย่างอื่นเสียเปล่าไปหมดก่อน จนกระทั่งเหลือเวลาเพียงเล็กน้อยแล้ว จึงค่อยมาศึกษาธรรมะ ค่อยมานั่งสมาธิ ใครทำอย่างนี้ไม่ตายเลย...”

“หลวงพ่อก็พลาดไปเสียตั้ง ๒๔ พรรษา ทั้งๆ ที่เห็น
อยู่แล้วว่าคุณยายทำอะไรเห็นกับตาเลยตั้งแต่เช้าวันแรก
เมื่อ ๒๘ ปีที่แล้ว แต่ว่าตอนนั้นมันดูไม่ออก

ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ หลวงพ่อไปวัดปากน้ำภาษีเจริญ ไปเจอ
คุณยายครั้งแรก ก็เห็นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาว่า พอไปวัดที่ไร
ถ้าไปตอนสายๆ ประตูบ้านธรรมประสิทธิ์ของคุณยายจะปิดอยู่
จึงเข้าประตูหน้าบ้านไม่ได้ ต้องค่อยๆ ย่องไปเข้าทางหลังบ้าน
หลังครัว เพราะว่าคุณยายกำลังนั่งสมาธิอยู่ตอน ๙ โมงเช้า

พอ ๙ โมงเช้าตรงเฟื้องนี้ คุณยายนั่งสมาธิแล้ว คุณยายจะ
นั่งไปจนกระทั่งประมาณ ๑๐ โมง ๔๕ นาที หรือ ๑๑ โมง ก็
จะเลิกนั่ง นี่เป็นกิจวัตรในภาคสาย

ในภาคกลางวัน คุณยายทำอะไร ? หลวงพ่อเคยไปเห็น
มากับตา แต่ไม่รู้ว่าเป็นเทคนิค คือ หลังจากคุณยายกินข้าว
เพลแล้วคุณยายจะรับแขก พอถึงบ่าย ๒ โมงไม่เกินนั้น ใคร
ที่มาคุยอยู่ด้วย มาซักถามธรรมะด้วย คุณยายไล่แล้วไม่คุยด้วย
แม้พวกที่จะมานั่งสมาธิคุณยายก็ไล่ บอกว่า

“ไป ขึ้นไปนั่งสมาธิ (อาคารชั้น ๒) ได้แล้ว คุยมากก็ฟัง
มาก” คุณยายว่าอย่างนั้น ไม่เว้นแม้แต่พระเดชพระคุณ
หลวงพ่อรัญมขโย คุณยายยังไล่เลย “คุณ ไปนั่งสมาธิ ไป
คุยมากฟังมาก” ทุกคนก็ต้องไปนั่งสมาธิกัน

ถ้าเป็นแขกที่มาบอกว่ามีธุระสำคัญ ไล่เขาไม่ได้ คุณยาย

ก็จะบอกว่า “อ้าว นั่งสมาธิกันก่อนนะ แล้วเดี๋ยวค่อยคุย” พอพูดอย่างนี้เท่านั้น แยกทั้งหลายก็บอกว่า “แหม พอดีติดธุระเลยคะ” แล้วก็ลากลับ แต่ถ้าใครรักการปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ จะอยู่นั่งสมาธิกับคุณยาย...”

“หลวงพ่อกับตาแต่ว่าไม่เข้าใจว่านี่คือศิลปะของการบริหารเวลาของท่าน ครั้นมาภายหลัง เมื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อรัญมชโยบวชแล้ว แต่ว่ายังไม่ได้ย้ายมาอยู่วัดพระธรรมกาย คุณยายเปลี่ยนการบริหารเวลาใหม่ คือ พอบ่ายโมงตรง แยกมาเท่าไรๆ คุณยายไม่ไล่ คุณยายเปลี่ยนสไตส์เปลี่ยนวิธีใหม่ ท่านบอกว่า

“อ้าว บ่ายโมงตรงแล้ว ถึงชั่วโมงปฏิบัติธรรมแล้ว นั่งสมาธิกันเถอะไปๆ เข้าห้องน้ำห้องท่ากันเสีย” แล้วคุณยายก็รีบนั่งหลับตาก่อนเลย ให้เป็นตัวอย่าง แล้วให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อรัญมชโยสอนวิธีนั่งสมาธิ... หลวงพ่อก็นำนั่งเต็มทีไปเลย คุณยายทำอย่างนี้สำหรับวันอาทิตย์ พอนั่งไปสักชั่วโมงหนึ่ง ไม่เกินนั้น ค่อยพักกัน เพราะถ้าเกิน ๑ ชั่วโมงญาติโยมจะทนไม่ไหว แต่ถ้าเป็นวันธรรมดา เบาะๆ ก็ตั้งแต่บ่ายโมงถึงบ่ายสามโมง นั่งไปเถอะ นั่งตลอด ๒ ชั่วโมงในตอนบ่าย ท่านทำของท่านอย่างนี้ ..

สักสามโมงเศษๆ คุณยายก็ปล่อยให้ไปพักถึงห้าโมงระหว่างนั้นถ้ามีแขกไปใครมา คุณยายก็คุยกับเขาด้วย แต่ว่าพอหกโมง ไม่เกินหกโมงครึ่ง คุณยายเอาอีกแล้ว

“ไป ไปนั่งสมาธิกันได้แล้ว ค่อยมากฟังมาก เรื่องงานอะไรก็วางก่อน ไปนั่งกันก่อน ไป”

ทุกคนก็ไปนั่งสมาธิกัน สามทุ่มค่อยเลิก ตั้งแต่หกโมงครึ่งจนกระทั่งถึงสามทุ่ม นั่งสมาธิตลอด หลังจากนั้นแล้วมีอะไรค่อยว่ากัน จะคุยงานคุยการอะไรก็ว่ากันไป

ถ้าวันไหนมีงานหนักงานเร่ง ก็นั่งตั้งแต่หกโมงครึ่งไปเลิกเอาสองทุ่ม แล้วค่อยมาคุยงานกัน ถ้างานไม่เร่งนัก สามทุ่มค่อยคุยกัน แล้วท่านก็จะตั้งกติกาเวลาของท่านอีก จะมีงานมากอย่างไรก็ตาม สี่ทุ่มต้องคุยให้จบ ไม่จบ คุณยายก็ไล่ให้กลับ”

...พอโดนไล่เข้า เราก็หงุดหงิด คิดในใจ “นี่ก็จะทำงานให้ยาย ทำงานให้พระพุทธศาสนา ยายยังไม่เห็นใจ มาไล่ให้เรารีบกลับเสียอีก” ที่จริงแล้วคุณยายจะบังคับให้คุยเฉพาะเรื่องงานให้มาก พูดเรื่องไร้สาระให้น้อยหนอยนั้นเอง แต่เราเองดูคุณยายไม่ออก คุณยายดีแสนตายเอาไว้อย่างนี้”

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

เคยซักเคยถามท่านว่า ก่อนหน้านี้นี้ ยายบริหารเวลาอย่างไร ยายจึงแตกฉานวิชาธรรมกายมาได้ถึงทุกวันนี้

ท่านก็ตอบชัดเจน แต่วามันเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา มันไม่ได้คิดเอามาทำตามอย่างจริงจัง พอฟังท่านพูดที ก็ทำคึกคัก

คึกคัก ไปที เลยไป ๒-๓ วันก็ซี้เกียจอีกแล้ว

ตอนนั้นคุณยายตอบว่าอย่างไร ? คุณยายตอบชัด “ยายอยู่กับหลวงพ่อดีวักปากน้ำ นั่งรวดเลยกลางวัน ๖ ชั่วโมง กลางคืน ๖ ชั่วโมง รวมแล้ว ๑๒ ชั่วโมง”

“ยายทำได้แบบนี้อยู่นานเท่าไร”

ยายก็บอกชัด “ยายทำอย่างนี้ตั้งแต่เริ่มเข้าวัด จนกระทั่งถึงอายุ ๕๐ ... กลางวัน ๖ ชั่วโมง กลางคืน ๖ ชั่วโมง แต่พออายุเกิน ๕๐ แล้ว มันชักหย้อน”

“ทำไมมันหย้อนละยาย มันน่าจะยิ่งแก่ยิ่งเจ้งชียาย”

ท่านตอบหลวงพ่อดีวักเจน ยังจำได้ ท่านบอกว่า “คุณนะคนเราพออายุ ๕๐ ปี ขึ้นไปแล้วนี่ การขับถ่ายมันถี่ขึ้น มันมากขึ้น แทนที่จะนั่งได้รวด ๖ ชั่วโมง มันไม่ได้หรอกคุณ พอสัก ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง มันต้องเข้าห้องน้ำแล้ว... ถ้าตอนที่กำลังร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ คือช่วงอายุ ๓๐ ถึง ๕๐ ปี การขับถ่ายไม่ถี่ พอถึงปั๊บใจจะติ่งเข้าไปภายในเลย มันทั้งความรู้สึกทั้งหมดของกายเนื้อ ขาดรู้ภายนอกเข้าไปรับรู้จากกรรมกายละเอียดๆ ซึ่งอยู่ภายใน”

หลวงพ่อก็ยังถาม “ยาย วิชานี้เขาเรียกวิชาอะไร ไม่เคยได้ยินในพระไตรปิฎก” ท่านก็บอก “นี่แหละ เขาเรียกว่า วิชาขาดรู้”

“ขาดรู้มันก็ขาดสติชียาย” หลวงพ่อยังไม่เข้าใจเลยพูด
อย่างนั้น

“เออ มันไม่ได้ขาดสติหรอกคุณ ขาดรู้ คือ ขาดการรับ
รู้ทางกายเนื้อ แต่เข้าไปรับรู้ในธรรมกายที่ละเอียดๆ
ข้างใน ธรรมกายที่ละเอียดๆ ข้างในจะไหลขึ้นมาเป็นสาย ไหล
เร็วมาก แต่ยิ่งเร็วเท่าไร ยิ่งสว่างยิ่งชัดเท่านั้น”

หลวงพ่อก็ไปชักท่านอีก “ถ้าเร็วแล้วจะมองเห็นหรือยาย”

“เออ ยิ่งเร็วยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งชัด มันไม่เหมือนนั่ง
รถเร็วๆ นะคุณนะ”

แล้วคุณยายก็บอกอีกว่า “พออายุ ๕๐ ไปแล้ว การขับ
ถ่ายมันถี่ ทั้งกายเนื้อเข้าไปรู้เฉพาะในธรรมกายข้างในได้
แต่ว่ามันได้ไม่ครบ ๖ ชั่วโมงเหมือนก่อน มันถอยมาเหลือ ๕
ชั่วโมง ต่อมามันชักเหลือแค่ ๔ เหลือแค่ ๓ ชั่วโมง ต้องเข้า
ห้องน้ำก่อน แล้วค่อยไปนั่งต่อ มันถอนเสียก่อนเป็นช่วงๆ
เพราะฉะนั้น พออายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ยายก็ได้แต่ทบทวนของ
เก่าที่หลวงพ่อดีปากน้ำท่านสอนให้ ถ้าจะไปค้นวิชาอะไร
ใหม่ๆ มันค้นได้ทีละเล็กทีละน้อย มันไม่ได้มากเหมือนเมื่อ
ก่อน”

ก็จากตัวเลข ๕๐ ตรงนี้ก็เลยรู้ว่า ทำไมพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อรั่มมชโย ท่านถึงมาปรารภเรื่อยๆ ว่า “เออ นี่หลวง
พ่ออายุ ๕๐ แล้วนะ” พอปีใหม่ก็บอก “นี่หลวงพ่อ ๕๑ แล้ว
นะ”

...พวกเราฟังแล้วมันก็เฉยๆ เพราะมันยังไม่เคยแก่ แต่
หลวงพ่อฟังแล้วมันก็สะดุ้งไปเรื่อย ๆ เลย ทำไมจะไม่สะดุ้ง ก็
ท่าน ๕๑ แต่หลวงพ่อนี้ ๕๕ จะไม่ให้สะดุ้งได้อย่างไร มันใกล้
ตายเข้าไปทุกทีแล้ว

แล้วก็ได้บทสรุปว่า บทฝึกตัวเองที่สำคัญที่จะให้เข้าถึง
ธรรมกายและแตกฉานวิชาธรรมกายยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น
มันอยู่ที่เทคนิคการบริหารเวลานั่นเอง

วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

ณ สภาธรรมกายสากล (หลังคาจาก) วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี