



หยุดนิ่งคือ หัวใจของพระ

วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๘

โอวาทหลวงพ่อธัมมชโย

ณ อุโบสถ วัดพระธรรมกาย

วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๘

บวชมาเพื่อแสวงหาความบริสุทธิ์

ชีวิตนักบวชเป็นชีวิตที่แสวงหาความบริสุทธิ์ วันหนึ่งคืนหนึ่งตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน สิ่งที่แสวงหาคือความบริสุทธิ์อย่างเดี่ยว บริสุทธิ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ อันนี้เป็นชีวิตของนักบวช ถ้าหากว่าบวชมาแล้วไม่ได้แสวงหาสิ่งนี้ น่าเสียดาย

ความบริสุทธิ์เป็นยอดปรารถนาของนักบวชทุกรูป

ที่เราสละทางโลกมา เพราะเห็นว่าชีวิตทางโลกจะทำให้สะอาด บริสุทธิ์ บริบูรณ์ เหมือนเพชรที่เจียรไนแล้วไม่มีขนแมวมันยาก เพราะชีวิตฆราวาสเป็นชีวิตที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน แกร่งแย่งชิงดี เบียดเบียนกัน มีคู่แข่งคู่แข่งกัน แค่ว่ารักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ยิ่งยาก ใครทำได้ก็ดี แต่โอกาสอย่างนั้นยาก ได้เป็นบางครั้งบางคราว เพราะการทำมาหากินทางโลก บิบบังคับให้เราต้องทำ สังคมมันบีบอย่างนั้น

การบวช คือ การออกจากเครื่องกังวลทั้งหมดเลย โดยเฉพาะเรื่องการทำมาหากินเป็นหลัก เรื่องหมู่ญาติ เรื่องความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อจะได้มีโอกาสว่างสำหรับการแสวงหาความบริสุทธิ์ภายใน

ถ้าหากเราเข้าถึงความบริสุทธิ์ภายในได้ การเป็นนักบวชก็สมหวัง ความบริสุทธิ์แม้เราอยากจะได้มา แต่ถ้าเราไม่ทำก็ไม่ได้ จะอธิษฐานจิตว่า ขอให้กายวาจาใจสะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส แค่อธิษฐานอย่างเดียวไม่บริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้เมื่อใจหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้ว
ความบริสุทธิ์ก็มีมาเอง โดยไม่ต้องอธิษฐาน ไม่ต้องปรารถนา

หยุดนิ่งคือหัวใจของพระ

หยุดนิ่งเป็นหัวใจของพระ ของนักบวช เราต้องหยุดนิ่งให้ได้

๑ พรรษาผ่านไปมาแล้ว จนกระทั่งถึงวันนี้ วันที่เรารับกฐิน กรานกฐิน
กันไปเมื่อสักครู่นี้ เป็นสิ่งที่เราควรจะหันกลับมาดูตัวเราว่า เราได้แสวงหา
ความบริสุทธิ์กันอยู่หรือเปล่า เพราะวันคืนประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น ยิ่งอายุ
เลข ๕ อย่างหลงพ้อ ยิ่งรู้สึกเร็วมากเลย เดี่ยววันเดียวคืนหมดไปแล้ว

ใครที่ยังประมาทอยู่ ยังไม่ได้แสวงหาความบริสุทธิ์ภายใน หรือ
ยังทำไม่เต็มที่ ยังย่อหย่อนอยู่ ยังไม่ได้เอาจริงเอาจัง หลงพ้อว่าตั้งแต่
วันนี้เป็นต้นไป เราไม่ควรจะปล่อยเวลาให้ผ่านไปเฉย ๆ พยายามฝึกใจ
ให้หยุดนิ่งให้ได้

หลงพ้อว่า การทำใจให้หยุดนิ่ง ไม่ยาก
เพราะใจมันพร้อมจะหยุดอยู่แล้ว
แต่เราไปหาเรื่องมาทำให้ไม่หยุด

วันหนึ่งคืนหนึ่งเราไม่ค่อยจะคิดถึงเรื่องความบริสุทธิ์กัน เพราะ
มีสิ่งที่ทำให้เขวออกนอกเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์ที่จะทำให้ใจเราหยุดนิ่ง
ลองนึกดูว่า มีสิ่งที่ทำให้เขวอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเราเขวตามสิ่งเหล่านั้น
แทนที่เราจะเข้าถึงธรรม ก็เข้าไม่ถึง

ในที่สุดเราก็จะเบื่อหน่ายในเทศนักบวชว่า บวชแล้วไม่ได้อะไร ไม่เห็นมีอะไรเลย เราจะเกิดความรู้สึกอย่างนี้ แต่ที่จริงเรายังไม่ได้ทำให้มันได้ ถ้าตั้งใจจะทำให้ได้ ต้องได้กันทุกคน ถ้าสามารถนับ ๑-๑๐ ได้ หลวงพ่อว่า ทำได้ เพราะใจพร้อมจะหยุดอยู่แล้ว เป็นแต่เพียงเราไม่ได้เอาใจใส่ ยังไม่ได้สมัครใจทำกันอย่างแท้จริง

หลวงพ่อดีความตั้งใจที่บวชเข้ามา พรรษาเพิ่มขึ้นอีก ๑ พรรษาแล้ว เรายังไม่สมหวัง ที่พูดเพื่อจะให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจให้หันมาสนใจ เอาใจใส่กับการหยุดนิ่งให้มาก แม้จะมีภารกิจอะไรก็ตาม เป็นกิจวัตรกิจกรรมก็ดี

ทุกกิจวัตรกิจกรรมล้วนส่งเสริมใจให้หยุดนิ่ง

หลวงพ่อพูดอยู่เสมอที่เจอกันว่า กิจกรรมกรรมของเรานั้น เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้เกิดบุญกุศล ให้เกิดความรู้สึกของใจเราทั้งนั้น กิจกรรมกรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำภาวนา หรือช่วยเหลือกิจการงานส่วนรวมต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ล้วนเป็นกิจกรรมเพื่อสั่งสมบุญกุศล ความดี เพื่อจะทะล่อมใจให้บริสุทธิ์ทั้งนั้น

เมื่อต้นพรรษา หลวงพ่อได้ยกตัวอย่างว่า ญาติโยมภารกิจเขาเยอะกว่าจะได้สมาธิมาต้องไปตบไปตีเขามา คือต้องไปต่อสู้แข่งขันกัน เขาใช้เวลาทุกวันปฏิบัติธรรมวันละเล็กน้อย แต่แปลกที่นั่งได้ผลดีกันเยอะทีเดียว

เวลาหลวงพ่อรับแขกถามว่า โยมนั่งเป็นอย่างไร นั่งทุกวันไหม วันละกี่ครั้ง ครั้งละกี่นาที แล้วนั่งเป็นอย่างไรบ้าง

เขาก็ตอบกันว่า นั่งธรรมะทุกวัน บางคนนั่งครั้งเดียว บางคน ๒ ครั้ง บางคนมากกว่านั้น

ถามอีกว่า แล้วเอาเวลาตอนไหนนั่ง เขาก็บอกว่า นึกตอนไหนได้ก็ตอนนั้น

นานไหม บางครั้งครึ่งชั่วโมง บางครั้ง ๑ ชั่วโมง แล้วแต่โอกาส

แล้วนั่งเป็นอย่างไร บางคนสว่าง บางคนเห็นดวงธรรม บางคนเห็นกายภายใน บางคนเห็นองค์พระ ที่เห็นองค์พระรู้สึกจะเป็นหลักนะ เห็นองค์พระกันเยอะ องค์พระผุดเกิดขึ้นมา มีความสุข

หลวงพ่อก็กะปลกใจ เอ๊ะ! ทำไมพวกเรามีโอกาสมากกว่าเขาตั้งเยอะ แต่ไม่ได้เท่าเขา เป็นเพราะอะไร หลวงพ่อยังสงสัยอยู่นะ ก็ฝากคำถามค้างเอาไว้ในใจ เราก็กถามตัวเองนะว่า ทำไมเรายังไม่ได้อย่างเขา เอาไปคิดกันนะลูกนะ

ธรรมกายคือหลักของชีวิต

ออกพรรษา อากาศหนาวเริ่มเข้ามา อากาศเย็นสบาย ฝนก็ไม่ตก เหมาะในการนั่งธรรมะภาวนามาก ใจตรึงไปเรื่อย ๆ คิดถึงแต่เรื่องที่ทำให้ใจให้บริสุทธิ์ นึกไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความบริสุทธิ์ก็เพิ่มขึ้น ทับทวีขึ้น สิ่งที่ยากก็จะง่ายเข้า ง่ายจนกระทั่งถึงระดับเข้าถึงพระธรรมกาย มีธรรมกายเป็นหลักของชีวิต ถ้าเข้าถึงธรรมกายแล้วเราจะเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เห็นคุณค่าคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วมีปิติในตัวเองว่า เราโชคดีเกิดมาในร่มเงาพระพุทธศาสนา ที่คำสอนล้วนแต่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ที่เข้าถึงได้ในภพปัจจุบัน

ขณะนี้เรายังสดชื่นแข็งแรงกันอยู่ ใช้ความแข็งแรงให้เป็นประโยชน์ที่จริงกิจกรรมในการปฏิบัติธรรม หลวงพ่อก็จัดเอาไว้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งให้หมุนเวียนกันไปปฏิบัติธรรมตามสไตล์ต่าง ๆ เพื่อให้ห่างจากภาระกิจงานหยาบ ตอนนี้เรามีสถานที่ที่ปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นมาอีกหลายสไตล์ล้วนเป็นสถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม

อยากให้เข้าถึงพระธรรมกายกันจริง ๆ เลย ให้รู้จักธรรมกายว่าเป็นอย่างไร รวมทั้งอยากให้รู้เห็นวิชาวรรณกายว่าเป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์ที่เป็นชั้น ๆ เข้าไปเรื่อยเลย เข้าถึงธรรมกายองค์นี้ว่ามีสุขแล้ว ถึงอีกองค์สุขยิ่งขึ้นไปอีก จนกระทั่งองค์ใหญ่โตเต็มภพกระทั่งขยายไปไม่มีขอบเขต

ฝึกทุกวัน

หลวงพ่อกว่าไม่ยากนะ ฝึกทุกวันสิ สั่งสมไปเรื่อย ๆ สรงน้ำ ขบฉัน ลองนึกกันไป ข้าวทุกเม็ดพอลงไปใสอย่างกับเคี้ยวเพชร อย่างนี้ไม่เกิน ๗ วัน ข้าวที่ใสเป็นเพชรเดียวเปลี่ยนเป็นดวงธรรม เป็นองค์พระได้ ในขณะที่เราขบฉัน หรือสรงน้ำ พอน้ำราดซ้ำ ข้างนอกก็เกลี้ยง ข้างในก็สะอาดใสไปด้วย ทำอย่างนี้ เดียวก็ได้

สั่งสมการหยุดนิ่ง สั่งสมความละเอียดเอาไว้เรื่อย ๆ นึกไป ตรีโกไป ดูไป เวลานั้นเราก็ตั้งใจนั่งจริง ๆ อย่าปล่อยให้มันฟุ้งซ่าน ถ้าเราฝึกให้มีสติทุกวันในกิจกรรมที่เราทำอยู่ เวลานั้นธรรมะจิตมันรวมง่าย ขายังไม่ทันงอเข้าถึงกัน (นั่งท่าขัดสมาธิ) ใจก็รวมลงแล้ว เพราะฝึกตลอดเวลา

อย่าสนใจไปคิดสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ต่อความบริสุทธิ์ ต่อหนทางพระนิพพาน ลองไม่นึกสิ มันก็มาครอบงำเราไม่ได้ ลองเฉย ๆ

ไม่เอาใจใส่ มันก็ไม่ใช่พิษเป็นภัยอะไร อย่าซักคึกเข้าบ้าน เพราะไม่เป็นประโยชน์ต่อการหยุดการนิ่ง ต่อการเข้าถึงธรรม

ถ้าสมาธิทั้งหมดในโบสถ์ เข้าถึงองค์พระ เข้าไปถึงจุดที่ขยายที่โตไปเรื่อย ๆ โตเต็มภาพ ใหญ่กว่าภาพ ซ้อนหยาบละเอียดให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ เดี่ยวความอัศจรรย์ก็จะเกิดขึ้น ธรรมกายเอฟเฟกต์จะเกิดขึ้น จะมีผลกระทบไปถึงสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่สัตว์โลกถึงชั้นธโลก จากชั้นธโลกถึงโอกาสโลก ถึงดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวในอากาศกระทบไปเรื่อยเลย ถึงตอนนั้นจะสนุกกันใหญ่เลย

๔ ส. สำเร็จ

หลวงพ่อดีใจจังเลยว่า ลูกทุกรูป สมาธิในองค์พระจะเข้าถึงจุดตรงนี้ได้ ก็แปลกใจไม่รู้เอาเวลาไปทำอะไรกัน ลองจัดสรรเวลาใหม่ บริหารเวลาให้เป็น แล้วก็ถามตัวเองว่า เราสมัครใจเข้าถึงจริงไหม ถ้าสมัครใจจริงมันต้องถึงจริง ๆ

พอเราสมัครใจในเบื้องต้น เดี่ยวสติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกตสมปรารถนาก็ตามมา ส. แรก สมัครใจก่อน ส. ที่สอง ทำให้ถูกวิธี คือ มีสติ สบาย สม่่าเสมอให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตว่า ทำถูกวิธีไหม ถ้าถูกวิธีเดียวสมปรารถนา ง่าย ๆ ไม่ยากหรอก ไปลองทำดู

เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

หลังจากวันนี้ไป อากาศเย็นสบายเหมือนอยู่บนดอย เป็นโอกาสดีเหมาะที่จะฝึกฝนอบรมใจ ลองทำความบริสุทธิ์ตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งเข้านอน ไม่คิดเรื่องที่ทำให้ไม่บริสุทธิ์ใจ อะไรเรารู้อยู่ ลองนึกถึงเรื่อง



ที่บริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ เวลานั่งใจจะรวมเร็ว ไม่ต้องเสียเวลานาน แป็บเดียว
เข้าไปได้ ถ้าทำได้อย่างนี้จะสมความปรารถนาที่ตั้งใจมาเป็นนักบวช

ถ้าพวกเราได้กันทั้งหมด เตี่ยทั้งประเทศก็ได้ พระรูปหนึ่งไปช่วย
กันเผยแผ่รูปละทาง ถ้าหากอินทรีย่อนก็ไปช่วยกัน ๒ รูป หรือ ๓ รูป
ไปช่วยกันขยายธรรมะ เตี่ยก็ได้ทั้งประเทศ ถ้าเราเข้าถึงจริง เตี่ยเรา
ก็สอนเขาได้ เราทำอะไรจึงเข้าถึง เราก็สอนแบบเดียวกัน เนะกันไป
เตี่ยก็เข้าถึงกันหมดเลย

ถ้าหากว่า ธรรมะละเอียดน้อย กลับมาศึกษาวิชาธรรมกายกัน
เรียนให้สูงขึ้นไป นรกมีจริงไหม สวรรค์มีจริงไหม นิพพานมีจริงไหม
ต้องไปศึกษาให้หมด ต้องไปนรกสวรรค์ให้ได้ ไปนิพพานให้ได้ นิพพาน
ภพสาม โลกกันตร์ ต้องไปให้ทะลุปรุโปร่ง ไปให้ได้หมด อย่างนี้ถึงจะ
สมปรารถนาในการเป็นนักบวช

จักรวาลวิทยา นิพพาน ภพ ๓ โลกกันตร์ อยากให้ทะลุปรุโปร่ง
หมดเลย ใครมาซักถาม พูดได้ตอบได้อย่างองอาจ ไม่เก้อเขิน สบาย
มีความสุข หลวงพ่ออยากจะให้ได้อย่างนี้นะ

ใครหลักยังไม่ตั้งหรือยังไม่ได้ตั้งหลัก หลังจากวันนี้ไปเริ่มต้นให้ดี
โดยเฉพาะวันพรุ่งนี้ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ เขาไปลอยกระทงกัน เรา
ลอยบาปออกจากใจ ให้ใจใสสว่าง บนท้องฟ้าสว่างด้วยแสงจันทร์ ใน
ท้องของเราสว่างด้วยแสงธรรม ◎

