

ทบทวนว่านั่งถูกวิธีไหม

วันที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

โอวาทหลวงพ่อดัมมชโย ณ อุโบสถ วัดพระธรรมกาย





วันอังคารที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

วันนี้เป็นวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะบรรพชิตที่บวชเข้าพรรษามา วันนี้ก็เป็นวันสุดท้ายทางพรรษา แต่ต้องอยู่รั้งอีก ๑ ราตรี เป็นวันมหาปวารณา คือ มาปวารณาเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้ที่มาบวชนี้ได้รับประโยชน์จากการบวช คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง อย่างน้อยก็แสงบุญ สร้างบารมี ๓๐ ทศ ให้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ โดยเฉพาะเนกขัมมบารมี

วันมหาปวารณาเป็นวันที่สำคัญ ในสมัยพุทธกาล วันนี้จะทำปวารณาซึ่งกันและกัน คือ ใครได้เห็น ได้ยิน หรือสงสัยว่า แต่ละรูปกำลังจะดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดต่อการเป็นบรรพชิต หรือเป้าหมายของการบวช ก็จะอาศัยความรัก ความปรารถนาดี แนะนำซึ่งกันและกัน

เพราะว่าหลังจากปวารณากันแล้วต่างก็จะแยกย้ายกันไปบำเพ็ญสมณธรรม ตามป่า ตามเขา ตามห้วย หนอง คลอง บึง ไม่มีโอกาสเจอกัน จะได้แนะนำตักเตือนกันด้วยความรักปรารถนาดี ไม่มีใครขุ่นมัวกันเลย เพื่อให้ได้รับประโยชน์ในการบวช เพราะเป้าหมายของการบวช คือ การขจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปเหมือนอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราพระองค์นี้ และทุก ๆ พระองค์ เพราะฉะนั้นวันนี้จึงเป็นวันที่สำคัญมาก

อานิสงส์ตามพระวินัยมี ๕ ข้อ คือ

๑. เทียวไปโดยไม่ต้องบอกลา
๒. เทียวไปโดยไม่ต้องถือไตรจีวรครบสำหรับ ๓ เดือน
๓. จันคณโกชน์และปรัมปรโกชน์ได้

๔. เกือบติเรกจีวรไว้ได้ตามปรารถนา

๕. จีวรลาภอันเกิดในที่นั้นเป็นของภิกษุ

ซึ่งรายละเอียดหลวงพ่อก็คงจะไม่พูดในที่นี้ ให้ลูกทุกรูปไปศึกษาให้ดี ให้แจ่มแจ้ง จนสามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและดีงาม บรรลุวัตถุประสงค์ของการมาบวช

ทบทวนตัวเอง นั่งดูหลักวิชาใหม่

การมาบวชของพวกเราในพรรษาที่ผ่านมาแล้ว หลวงพ่ออยากให้ ลูกทุกรูปลองหันมาทบทวนข้อวัตรปฏิบัติของเรา โดยเฉพาะการบำเพ็ญ สมณธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เราทำได้อย่างถูกต้องหลักวิชาใหม่

ถ้าหลักวิชา เราจะต้องบรรลุดุจรรณอย่างแน่นนอน หรืออย่างน้อย นั่งแล้วมีความสุข มีความบริสุทธิ์จนลืมวัน ลืมคืน ลืมเวลาไปเลย มีความปรารถนาจะอยู่ในเพศสมณะต่อไปด้วยความสมัครใจ ด้วย ความรักและความบริสุทธิ์ ซึ่งการบำเพ็ญสมณธรรมนั้นเป็นสิ่งสำคัญ อย่างยิ่ง ให้ลูกหันไปทบทวนดูให้ดีว่า เราทำทุกวันหรือเปล่า และทำ ถูกหลักวิชาใหม่

ซึ่งมีหลักโดยย่อ คือ ให้ไปทบทวนว่า ที่ผ่านมาเวลาเรานั่งทำสมาธิ สติ สบาย สม่่าเสมอ และการสังเกตนั่น เราทำครบถ้วนบริบูรณ์ไหม ทั้ง นอกรอบและในกรอบ มีสติคู่กับสบายไหม หรือสบายเกินไปแต่ขาดสติ จนเคลิ้ม จนหลับ เพราะถ้าทำถูกหลักวิชา สติ สบายอย่างสม่่าเสมอ ทุกวัน ทั้งนอกรอบในกรอบ เราจะต้องประสบความสำเร็จอย่างแน่นนอน อย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขภายใน ถึงความสว่างภายใน ถึงดวงใส ๆ

หรือองค์พระใส ๆ เป็นต้น เราเคยสังเกตตัวเราไหม ทั้งนอกรอบใน
รอบว่า เรานั่งถูกหลักวิชาไหม หรือไม่เคยสังเกต

ออกพรรษานี้เรามีเวลายาวนาน แม้ว่าเราจะมีศาสนกิจ ภารกิจ
ที่หมู่คณะมอบหมายให้ก็ตาม แต่ประโยชน์ตนเราก็ก็นั่งทำควบคู่กัน
ไปด้วย เวลายาวนานหลังพรรษานี้ มีทั้งฤดูหนาว ฤดูร้อน จนกระทั่ง
ย่างเข้าฤดูฝน ลูกต้องใช้ทุกอณูวินาทีให้เป็นไปเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง
หายาบและละเอียดทำควบคู่กันไป ดังคำขวัญของคุณยายอาจารย์ฯ
ของเราว่า หยาบก็เฉียบ ละเอียดก็ต้องฉิว คือให้ดีทั้งหยาบ ทั้งละเอียด

การจะอยู่ในเพศสมณะได้ต้องมีความสุข ต้องมีความบริสุทธิ์ ต้อง
มีธรรมะเป็นที่พึ่งภายใน ถึงจะอยู่ได้อย่างราบรื่น ใจจะไม่ไปที่ไหนเลย
นิรณทัง ๕ เช่น ความฟุ้ง เป็นต้น ไม่มีโอกาสได้ช่องที่จะมาตัดรอน
เนกขัมมบารมีของเราได้เลย เราจะไม่อยากคิดเรื่องอื่นเลยด้วยความ
สมัครใจ อยากหยุดนิ่งอยู่ภายใน แม้ข้างนอกจะเคลื่อนไหวทำภารกิจ
ที่ได้รับมอบหมายก็ตาม แต่ภายในเราอยากหยุดนิ่ง เพราะทำให้เรา
มีความสุขในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน และทุกข้อวัตรปฏิบัติ
กิจวัตรกิจกรรมต่าง ๆ

หลวงพ่อมองดูลูกทุกรูปที่อยู่ในโบสถ์นี้ หรือแม้ข้างนอก ยังอยู่
ในวัยที่แข็งแรงนะลูกนะ ซึ่งเป็นสมบัติอันสำคัญมาก ๆ เลย ความไม่มี
โรคเป็นลาภอันประเสริฐ ประเสริฐตรงที่เราจะได้ใช้ความแข็งแรงนี้มา
บำเพ็ญสมณธรรม **ไม่มีอะไรจะพิเศษไปกว่าการเข้าถึงพระธรรมกาย**
ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย ได้เดินตามรอยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระผู้ปราบมาร

ชีวิตสมณะประเสริฐที่สุด

หลวงพ่อยืนยันจะเกือบ ๕๐ พรรษาที่ผ่านมาว่า ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่มีชีวิตไหนที่จะประเสริฐเท่ากับชีวิตสมณะ และชีวิตสมณะที่ได้บำเพ็ญสมณธรรม ได้เข้าถึงความสุข ความบริสุทธิ์ภายใน ถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน เป็นสิ่งวิเศษที่สุดยิ่งกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ

ยุคหน้ามีเรื่องราวที่กล่าวขานเอาไว้ว่า พระเจ้าบรมจักรพรรดิสังขะจะออกบวชตามพระศรีอริยเมตไตรย เป็นเครื่องยืนยันว่า แม้ได้ปกครองโลกหรือทวีปทั้ง ๔ ที่สมบูรณ์ไปด้วยรัตนะ ๗ มีจักรแก้วเป็นต้น อำนาจความสะดวกทุกอย่างที่มนุษย์ที่ยังมีกิเลสพึงปรารถนา แต่ไม่ได้ให้ความสมบูรณ์แห่งชีวิต ยังตัดสินใจออกบวชในอนาคต อดีตที่ผ่านมาก็มีพระเจ้าจักรพรรดิทำอย่างนี้กันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ขอยืนยันว่า ไม่มีเพศไหนจะประเสริฐวิเศษเท่ากับเพศของบรรพชิต

ชีวิตสมณะจะประเสริฐตรงที่ได้บำเพ็ญสมณธรรม และประเสริฐที่สุดคือ ทำอย่างถูกหลักวิชา และได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน ถึงความสุข ความบริสุทธิ์ ถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ศีลภาวนาธรรมกายได้ จะอยู่อย่างมีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจไปทุกอนูวินาทีเลย แม้ยังไม่หมดกิเลสอาสวะ เพราะเป้าหมายของเราจะไปปราบมารประหาคึกเลสดันเหตุแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลายก็ตาม ก็มีความสุขอย่างยิ่ง

เมื่อประโยชน์ตนของเราสำเร็จระดับหนึ่ง การไปทำประโยชน์ท่าน หรือประโยชน์ของผู้อื่น หรือทำหน้าที่กัลยาณมิตรผู้ให้แสงสว่าง

ก็จะได้อย่างมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจ ทำอย่างมีพลังใจ มีความสุขทุก
อิริยาบถ ทุกประโยค ทุกถ้อยคำ ทุกอากัปกิริยา จะเป็นแสงสว่างแก่
มวลมนุษยชาติ แก่มนุษย์ แก่เทวดาทั้งหลาย



ภาพ : อบรมพระธรรมทายาท ในพื้นที่ ๑๙๖ ไร่

จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

ลูกอยู่ในช่วงที่ยังมีลาภอันประเสริฐ คือ ความแข็งแรง ความไม่มีโรค หรือโรคยังน้อยอยู่ ยังพอยังอึดภาพให้เป็นไป หรือพอมีเรี่ยวมีแรงที่จะบำเพ็ญสมณธรรมได้

ออกพรรษาแล้ว ตั้งแต่วันพรุ่งนี้ ให้ลูกตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ไปทบทวนดูว่า ในพรรษาที่ผ่านมา ทำไมเรายังไม่ประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ หรือเท่าที่ควรจะเป็น ให้ทบทวนนะลูกนะ

หาสมุดบันทึกมาสักเล่มไว้บันทึกผลการปฏิบัติธรรม เขียนเป็นส่วนตัว เราก็อ่านของเราเอง แล้วมันสังเกตดู เราจะพบเหตุแห่งความบกพร่อง และช่องทางก้าวไปสู่ความสำเร็จในการเข้าถึงธรรม ตั้งแต่วันพรุ่งนี้เป็นต้นไปให้ทำอย่างนี้นะลูกนะ

วันนี้เป็นวันดี มีสิริมงคล เราได้มาปวารณาซึ่งกันและกัน แล้วได้มาสร้างมหาทานบารมีในวันนี้ บุญบารมีทั้งหลายเกิดขึ้นกับลูกตลอดทั้งพรรษา ให้ลูกเอาใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างสบาย ๆ แล้วตั้งจิตให้ดี

ด้วยอานุภาพแห่งมหาทานบารมีนี้ และบุญกุศลทุกอย่างที่ลูกได้กระทำผ่านมา จงมารวมอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้กลับจิตกลับใจให้ใส สะอาด บริสุทธิ์ ให้ลูกมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง อายุขัยยืนยาว ได้เข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงวิชชาธรรมกาย อย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย มีรู้มีญาณ ลูกต้องร้องรอยตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการเทอญ ๐