

เทศน์อบรมฆราวาส

ณ ศาลาสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ

เมื่อเช้าวันที่ ๑๒ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๙

ฝึกจิตให้ดีไม่มีสะทกสะท้านเรื่องความเป็นความตาย

เรื่องการพิสูจน์จิตใจโดยเฉพาะเวลาโรคมันรุนแรงนี้ ทางจิตตภาวนาเป็นอันดับหนึ่ง รู้กันทุกระยะๆ ทั่วๆ ไปนี่ไม่รู้ เอาแต่ความเสียใจครอบไปเลย ส่วนนักจิตตภาวนาหมายถึงผู้มีหลักมีเกณฑ์ทางด้านจิตใจจริง ๆ ท่านจะตามเหตุตามผล ท่านไม่ได้คำนึงถึงเรื่องความเป็นความตาย ท่านจะตามเหตุตามผลอยู่ในปัจจุบัน แก่กันถูกต้อง

อันนี้เราเคยพูดให้ลูกศิษย์ฟังที่ถ่ายห้อง ๒๕ หน อาเจียน ๒ หน โอ้ เวลามันจะไปรวดเร็วนะ คืออาเจียน ๒ หน ถ่ายท้อง ๒๕ หน อาเจียน ๒ หน หนที่สองมันรุนแรงมาก ทั้งๆ ที่ไม่มีอาหารภายในท้องเลยมันยังได้เศษอาหารออกมา เวลามันอาเจียนอย่างรุนแรงพุ่งติดฝาแล้ว มันรุนแรง พุง พออย่างนั้นแล้วบีบจิตมันหดเข้ามาเลย ความรู้ส่วนต่างๆ ข้างบนข้างล่างมันมาอยู่จุดศูนย์กลาง บ่อแห่งความรู้ทั้งหลายอยู่จุดศูนย์กลาง มันหดเข้ามาจุดนี้ ทางนี้ขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ทางนี้ก็ลง ทางนี้เข้ามา พอเข้ามาถึงที่แล้วร่างกายทุกส่วนปล่อยหมด ไม่มีเวทนา คือทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่หดเข้ามาบีบๆ นั้นพอมาถึงจุดนี้แล้วหมด ทุกขเวทนาไม่มีเลย ร่างกายส่วนต่างๆ เป็นท่อนไม้ท่อนซุงไปหมด ยังเหลือแต่ความรู้เท่านั้น

ทีนี้เวลามันจะไปจริง ๆ นี่ทุกขเวทนาในร่างกายนี้หมดนะ พอร่างกายหมดความหมายทุกขเวทนาที่อยู่ตามร่างกายก็หมดไปพร้อมๆ กัน เวลานั้นเป็นเวลาเงิบที่สุด ร่างกายเงิบที่สุด นั่นละตอนจิตจะพราก จะพรากตอนนั้น เห็นได้อย่างชัดเจนเลย แต่นั่นมันไม่มีอะไร พูดตรงๆ เราไม่มีอะไรกับเรื่องความเป็นความตาย พอมันเข้ามาถึงที่แล้วนี่เรื่องทุกขเวทนาทั้งหลายนี้จะดับหมดโดยสิ้นเชิง ส่วนร่างกายไม่มี เหลือแต่ความรู้ที่จะเคลื่อน เรียกว่า ๙๙ เปอร์เซนต์ พอมันเข้าถึงที่แล้วที่นี้หมดทุกอย่างหยุดก๊กหมดเลย ทุกอย่างหมด ร่างกายหมดความหมาย ทุกขเวทนามีหมดความหมาย ไม่มีเลย เหลือแต่ความรู้

นั่นละตอนนั้นละ คนเมื่อเวลาจะตายจริง ๆ ทุกขเวทนาทั้งหลายถ้ามีสติจะไม่มีทุกขเวทนาเลย ดับหมด นั่นละจิตเคลื่อนตรงนั้น มีสตินะ ถ้าไม่มีสติก็ทิ้งเนื้อทิ้งตัวตกเตียงไปเลย และตายไปเลย อันนี้มันมีสติอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งวาระสุดท้ายที่จิตจะเคลื่อน เพราะอันนี้หมดสภาพทุกอย่างแล้ว จิตจะเคลื่อน แล้วมีสมมุติอันหนึ่งเข้าไปจับที่จิตตัวกำลังจะเคลื่อนย้าย สติจับบีบเข้าไปตรงนั้น เลยเป็นเครื่องหนุนกำลังให้ฟื้นตัวกลับมาอีก

พอสติจับความรู้ที่กำลังจะเคลื่อนย้ายออก จับปั๊บนี้อันนี้เลยส่งกระแออกไป เป็นพลังส่วนร่างกาย คือความรู้ภายในมันออกนะที่นี้ กระจายขึ้นทางนี้ ออกทางนี้ๆ ออกไปหมดเลย ทุกขเวทนาก็เริ่มเกิด ตอนเข้าไปนั้นไม่มี หมด นั้นละ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ หยุดหมด ทุกขเวทนาไม่มี เหลือแต่ความรู้ล้วนๆ เท่านั้นเอง ออกจากนั้นก็ติดไปเลย ได้เห็นชัดเจนเราเองเป็นผู้เป็น เราจึงพูดได้อย่างชัดเจน ว่าคนเราถ้ามีสติอยู่แล้วเวลา จิตจะออกจากร่างนี้ทุกขเวทนาจะดับหมดเลย ไม่มี จิตจะออกตอนนั้นแหละ

คนเราไม่รู้ว่าจะทุกขเวทนาเป็นอย่างไรต่ออย่างไร มันไม่มีสติที่ตั้ง หมดสติแล้ว ก็ทิ้งเนื้อที่ตัวตกเตียงแล้วไปเลย เป็นอย่างนั้น สติจึงเป็นของสำคัญ การฝึกหัดจิตที่มัน ถึงขีดของมันแล้วนั้นมันเป็นเอง ทุกอย่างจะเป็นเองทั้งหมด ไม่ต้องบังคับให้ตั้งสติ อย่างนั้น ให้พิจารณาอย่างนี้ ไม่ต้อง มันจะเป็นอัตโนมัติทำงานต่อสิ่งเหล่านั้นโดยลำพัง ตัวเอง เป็นอย่างนั้น นี่เป็นแล้วถึงพูดได้อย่างชัดเจน ถึงขั้นนั้น มีอยู่หลายหนอยู่นะ โรคหัวใจก็ถึงขั้นนั้นเหมือนกัน โรคหัวใจถึงขั้นนั้นสองสามหน แต่ก็ไม่ไป ผ่านได้ เพราะสติควบคุมได้ เมื่ออยู่ในวิสัยที่ควบคุมได้อยู่ก็อยู่ได้ ถ้าสุดวิสัยแล้วแม้แต่ พระพุทธเจ้าก็ตาย ว่าอย่างนั้นเถอะ นี้อยู่ในวิสัยควบคุมได้ควบคุมได้ไม่สงสัย

โรคหัวใจเราเป็นมาหลายหนแล้ว ที่ถึง ๙๙ เปอร์เซ็นต์ ยังเหลือเปอร์เซ็นต์ เดียวที่จะติดๆ เอาไว้อยู่ๆ คือความเสียใจนี้เป็นภัยอย่างร้ายแรง ถึงวาระมันจะตายมัน ไม่อยากตาย มันติดมันดิน นีละเสริมให้ตายได้ง่ายด้วย ที่นี้เมื่อไม่มีความเสียใจไม่มี อะไร รู้ตามหลักความจริงแล้วจึงได้ ยังไม่ให้ออกไม่ออก ความรู้รู้อยู่ชัดๆ ยังไม่ให้ออก บังคับไว้ อยู่ นั้นอย่างนั้นนะ นี้ได้ปฏิบัติผ่านมาหมดแล้วเรื่องเหล่านี้ จึงได้นำมาสอน โลก การมาสอนโลกเราไม่ได้สอนด้วยส้อมส้อมห้า ลูกนุ่นคลานี่เอามาสอน ไม่มีในหัวใจ ดวงนี้ สอนแบบแมนยำตายตัวเลย เพราะมันตายตัวอยู่ในนี้เรียบริ้อยแล้ว ไม่มีอะไรที่ จะต้องตีว่าบกพร่องตรงนั้นตรงนี้ เต็มสมบูรณ์ทุกอย่าง เวลาออกก็ถูกต้องดีงามทุก อย่าง

เพราะฉะนั้นจึงขอให้บรรดาพี่น้องชาวพุทธเราได้อบรมทางด้านจิตใจ เป็นของ สำคัญมากนะการอบรมทางด้านจิตใจ วิชาใดก็ตามในโลกที่เราเรียนมา วิชาขั้นนั้นขั้นนี้ ถ้ายังเรียนวิชาจิตไม่จบไม่เรียกว่ามีความรู้วิชา ป้องกันตัวไม่ได้ วิชาทางด้านจิตต ภาวนาป้องกันตัวได้ตลอดเลย ถึงกาลจะไปก็ไปด้วยความรอบคอบ ไปด้วยเหตุด้วย ผล ไม่อยู่หรือ ไม่อยู่ก็ไป ไปแล้วติดฝังเลย นั้น ไม่พลาด ถ้าไม่ไปก็อยู่ไม่พลาด เนะ อย่างนั้นแหละ การฝึกจิตจึงเป็นของสำคัญมากที่สุด

นี่มันจะไปอยู่หลายหน โรคหัวใจดูเหมือนมันจะสามหน แต่ก็ผ่านมาได้ๆ เพราะกำลังใจเป็นหลักธรรมชาติ ไม่ใช่กำลังใจที่สร้างขึ้นมา แต่เป็นกำลังใจซึ่งมีอยู่โดย

หลักธรรมชาติภายในใจนี้แหละ สม่่าเสมอ จะไปก็เสมอ ยังไม่ไปเตรียมจะไปก็เสมอ ไม่ตื่นไม่เต้น เรียกว่าจิตใจไม่กระเพื่อม มันก็ไม่เขย่าตัวเอง กระตุกตัวเอง หรือทำลายตัวเอง การฝึกจิตเป็นของสำคัญมากที่สุดทีเดียว ฝึกให้ดีแล้วมันไม่สะทกสะท้านกับอะไร ฝึกจิตให้ดีเสียอย่างเดียว ไม่มีคำว่าสะทกสะท้านกับเรื่องความเป็นความตาย สมบูรณ์แบบหมดแล้ว การฝึกจิตจึงเป็นของสำคัญมาก

ท่านจึงสอนให้ฝึกฝนอบรมจิต จิตตภาวนาเป็นอันดับหนึ่ง ถ้าฝึกฝนจิตตภาวนา ได้ดีเท่าไรๆ เป็นความแม่นยำอยู่ในตัวๆ ยืนยันในตัวเสร็จ ไม่ต้องหาใครมาเป็นสักขีพยานและช่วยยืนยัน เจ้าของพร้อมอยู่นั้นหมดแล้ว การฝึกจิตเป็นอย่างนั้น จิตตภาวนามีในแดนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนเรื่องจิตตภาวนาเป็นอันดับแรก แก่นก็ดี รากแก้วก็ดี อยู่ที่จิตตภาวนา ทุกอย่างรวมอยู่ที่จิตตภาวนา จะรื้อฟื้นธรรมทุกประเภทขึ้นมาให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนด้วยจิตตภาวนา เพราะฉะนั้นการภาวนาจึงเป็นของสำคัญมากที่สุด มีเท่านั้นละ วันนี้พูดเท่านั้น

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

www.Luangta.com หรือ www.Luangta.or.th

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz