

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

## ปลงทุกข์ด้วยจิตตภาวนา

(วันนี้บ่ายสองโมงครึ่งคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงปู่ศรี มหาวิโร เจ้าอาวาสวัดป่ากุง จังหวัดร้อยเอ็ด ประมาณ ๑๕๐ วัด จะมาราบการะพระเดชพระคุณหลวงตา และมาทอดผ้าป่า เวลาบ่ายสองโมงครึ่ง) อ้อ มาบ่ายสองโมงครึ่งเหอ ศาลาหลังนี้ก็เต็ม ประมาณเท่าไร (๑๕๐ วัดครับ) ไ้ ๆ

ทองคำเมื่อวานนี้ได้ ๕ บาท ดอลลาร์ ๑๑๕ ดอลลาร์ ทองคำได้แล้วทั้งหมด ๗,๐๘๙ กิโล ดอลลาร์ที่ได้แล้วทั้งหมด ๘,๑๓๖,๒๑๔ ดอลลาร์ ไกล่เข้าไป ๆ ทุกทีละ ไกล่เข้าไปถึงเส้นตัดสินกันเลย ยกธงชัยชนะขึ้น ประดับด้วยทองคำเหลืองอร่ามบนจรวดดาวเทียมเป็นยังไวะ ต้องได้อย่างนั้นแน่นอนทีเดียว คราวนี้ต้องเอาให้ได้เลย ยกศักดิ์ศรีเมืองไทยของเราขึ้นให้คุ้มค่างับที่มันจะล่มจม ไม่เอาขนาดนี้ไม่ทันกัน เราคิดหมดแล้วนะก่อนที่จะมาประกาศพี่น้องทั้งหลายทราบเป็นข้อตายตัวเด็ดขาด ก็ได้พิจารณาเต็มกำลังแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างพอเหมาะพอดีหมดเลย ถ้าได้ตามจำนวนนี้แล้ว ถ้าขาดนี้ไม่เหมาะเลย เพราะฉะนั้นจึงไม่ไปตอบโอ้เรื่องราวขาดนะ มีแต่เท่านั้นเลย กับขยับขึ้นเท่านั้น ได้พิจารณาแล้ว

ความเสียหาย ความจะล่มจมเมืองไทยนี้กระเทือนทั่วโลก ที่นี้ความดีเด่นของเมืองไทยที่พี่น้องชาวไทยเรารักชาติช่วยกันอ้อมขึ้นมานี้ก็ต้องให้เด่นเหมือนกัน ไม่เด่นอย่างนั้นไม่คุ้มค่างัน นี่ละที่สำคัญ เราจึงได้เน้นอยู่จุดนี้มากทีเดียว เพราะเรื่องของเราทั้งฝ่ายลบมันก็กระเทือนทั่วโลกมาแล้ว ที่นี้ฝ่ายบวกก็ให้กระเทือนชิบวกแบบไหน ขอให้พี่น้องทั้งหลายได้เห็นใจก็แล้วกันนะ การพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่ออกมานี้ได้พิจารณาเต็มกำลัง ๆ แล้วออก ๆ เพราะฉะนั้นเวลาออกจึงอะไรผ่านไม่ได้เลย พิจารณาแล้ว ๆ เห็นว่าถูกต้องแล้ว โลงแล้วพุ่งเลย อะไรผ่านไม่ได้ขาดสะบั้นเลย ถ้าลงได้พิจารณาแล้วนะ ถ้ายังไม่พิจารณาไม่ออก

เรื่องธรรมจะเอนนูนเอียงนี้ไม่ได้ ต้องให้ตรงแนวเลย เป็นอย่างนั้น เพราะธรรมนี้เป็นที่ตายใจของโลก แม้แต่สัตว์เขายังตายใจ นอกจากกิเลสเข้าไปแทรกธรรม ปลอมตัวเป็นธรรมขึ้นไปนี้ ทำให้สัตว์เสียเส้นใจได้นี้มีนะในชาติก พวกโขลงช้างหัวหน้าเป็นโพธิสัตว์ด้วย พาโขลงช้างไปเที่ยวหากิน ที่นี้ก็ฟังแต่ว่าโพธิสัตว์ชิ นักสังเกตก็ต้องอยู่ที่หัวหน้าทุกอย่าง ๆ เวลาไปนั้นนะ พวกนั้นเขาเอาเพศนักบวชเข้ามา พวกมหาภัยต่อโขลงช้างทั้งหลาย

แต่งเพศเป็นนักบวชเข้ามา มานั่งภาวนาอยู่ข้าง ๆ แล้วลูกศรที่อาบด้วยยาพิษอยู่ข้าง ๆ นั้น พอข้างตัวสุดท้ายไปนี่มันก็เอาลูกศรที่อาบด้วยยาพิษที่มึนเข้าไปเลยไปถูก ข้างก็ป่วยวันป่วย คินแล้วตาย ๆ เอ๋ ทำไมข้างถึงเป็นอย่างนี้นะ ผิดสังเกต

หัวหน้าข้างมาก็คือโพธิสัตว์ ที่นี้เดินข้างหลังเลยให้เพื่อนฝูงไปก่อน ค่อยด้อมมา ตามหลัง คอยสังเกตดู พอถึงข้างตัวสุดท้ายฤาษีนี้ก็ทิ่มครีไใส่เลยละ ใส่ข้างตัวโพธิสัตว์เอง ซึ่งเดินมาตามหลัง มาด้วยความสังเกตทุกสิ่งทุกอย่างนะ มาก็คอยสังเกตดู พอตีศรที่มึนมา ข้างโพธิสัตว์หลบ จับเลยนะ ถามเหตุถามผล แล้วก็ได้รับความว่าแอบมาทำนี้หลายตัวแล้ว ว่า จัน เนอะเห็นไหมละ นี่เรื่องศาสนา มันเอาศาสนา เอานักบวชเข้ามาแทรกทำให้เสียได้ แต่ เรื่องศาสนาแล้ว พวกโฆลงข้างนี้เป็นอุปถัมภ์อุปฐากไปเลยตลอด ตายใจ เป็นอย่างงั้นนะ นี่ธรรมจึงเป็นของตายใจอย่างนี้ นอกจากธรรมคือข้าศึกมันแฝงธรรม ทำให้ทางด้าน ธรรมะนี้บอบช้ำจิตใจได้

นี่เราพูดถึงเรื่องความเป็นธรรม ต้องตรงไปตรงมา เอนไม่ได้ ชัดชนิดหนึ่งรู้ทันที ธรรม จะฝืนไปไม่ได้ คือฝืนธรรมก็เรียกว่าทำลายตัวเอง ทำลายธรรมไปในตัว ถ้าเป็นธรรม แล้วก็พุ่งเลย ๆ นี่ก็ได้พิจารณาเต็มกำลังที่พาพี่น้องทั้งหลายดำเนินมา ด้วยการคิดอ่าน ไตร่ตรองทุกแง่ทุกมุม เท่าที่ผ่านมานี้ก็รู้สึกว่โล่งใจมาตลอด ไม่เห็นแบ้วใจที่ตรงไหน ก็ ค่อยราบรื่นมาเรื่อย ๆ เพราะก่อนที่จะแสดงออกตรงไหน ๆ พิจารณาเรียบร้อยแล้วค่อย ออก ๆ นี่ก็รู้สึกว่าก้าวขึ้นมากต่อมากแล้วเมืองไทยเรา พ้นขึ้นมามากมาย จนถึงขั้นเด่นแล้ว เวลานี้ เด่นดวงขึ้นมามาก ทุกสิ่งทุกอย่างเด่นขึ้นมา ทางโลกก็เด่นขึ้นมามากทีเดียว ทาง ธรรมก็เริ่มเด่น ทางเมืองนอกเมืองนาที่ได้ยินได้ฟังอรรถธรรมจากอินเทอร์เน็ตนี่ก็รู้สึกว่า พ้นฟูจิตใจ ตื่นเต้นขึ้นมามากมาย เท่าที่ทราบข่าวเข้ามา ๆ เรื่อย ๆ

ก็เรียกว่าทั้งสอง คือทางโลกก็พ้นขึ้นมา ทางธรรมก็ค่อยปลุกจิตปลุกใจประชาชนไป ตาม ๆ กัน ทางเมืองนอกรู้สึกว่ตื่นเต้นมากอยู่ อินเทอร์เน็ตเราที่เขาได้ยินได้ฟัง ค่อยตื่น เนื้อตื่นตัวขึ้นมา จึงขอให้พี่น้องทั้งหลายได้ตื่นตัวทางด้านอรรถด้านธรรม ความทุกข์ ทั้งหลายที่โกลาหลอลหม่านอยู่ทั่วโลก เกาะไหนดอนใดที่มีธรรม เกาะนั้นดอนนั้นจะมีที่ หลบซ่อนได้นะ ถ้าไม่มีก็เป็นทะเลไฟไปตาม ๆ กันหมด เพราะกิเลสไม่ไว้หน้าใครเลย เผา ได้ตลอด เรื่องของกิเลสเป็นไฟเป็นไฟทั้งนั้น เรื่องธรรมนี้เป็นน้ำดับไฟ ถ้าเรามีธรรมอยู่ เกาะใดดอนใด เกาะนั้นดอนนั้นเป็นที่ชุ่มเย็น เป็นที่หลบซ่อนผ่อนคลายได้นะ ถ้าไม่มีธรรม ไม่มีทาง เพราะฉะนั้นธรรมจึงมีประจำโลกมานาน ไม่มากก็มี มีอยู่เรื่อย ๆ อย่างงั้น

ยื่นเข้ามาหาพวกเรา ในวันหนึ่งคืนหนึ่งอย่าปล่อยให้กิเลสหลุดลากเอาไปกินต่อหน้าต่อตาจนเกินไป ให้มีการหักห้าม มีการยับยั้งพักผ่อนจิตใจของเราบ้างนะ ใจนั้นเป็นตัวกงจักรอันใหญ่หลวงทำงานจากกิเลสบังคับบัญชาให้หมุนตัวทั้งวันทั้งคืน นี่คือกิเลสทำงาน ผลักดันออกมาจากจิตใจ ให้คิด ให้อ่าน ประชุมแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ลากกายวาจาไปให้ทำตามมัน พุดตามมันไปเรื่อย เสียหายไปเรื่อย ทางใจนั้นมันบังคับให้คิดตลอด ทีนี้เวลาเราพักเครื่องก็คือให้พิจารณาสังเกตดูความคิดเจ้าของ แล้วการพุด การกระทำของเจ้าของ สิ่งใดที่เป็นที่แสดงธรรม แล้วก็แสดงหูแสดงตาแสดงใจคนอื่น ให้ระงับดับลง

แล้วก็มาประมวลความคิดของตัวเอง ความคิดการกระทำของตัวเอง ตั้งแต่เข้าตื่นนอนถึงหลับนี้ วันนี้ไปก่อความเสียหายที่ไหนบ้าง แล้วไปทำความดีงามที่ไหนบ้าง เอามาทดสอบกัน แล้วก็ค่อยคัดเลือก เลือกเฟ้นไปเรื่อย ๆ แล้วจะค่อยดีขึ้นนะ ถ้าปล่อยเลยตามเลยกิเลสจะไม่มีวันพอ กินตลอด กลืนตลอด สัตว์โลกทั้งหลายนี้เป็นเหยื่อของมันไปตลอด ถ้ามีธรรมเป็นเครื่องคัดค้านต้านทานก็หลุดปากกิเลสออกมาบ้าง จึงให้พากันอบรม ด้านจิตตภาวนาเป็นด้านที่เลิศเลอสุดยอดแล้ว ในพุทธศาสนากด้านจิตตภาวนาขึ้นสุดยอดเลยทีเดียว พระพุทธเจ้า พระสาวก เลิศเลอด้วยจิตตภาวนา นี่ละเป็นที่ระงับทุกข์ ระงับที่ใจ ด้วยจิตตภาวนา ระงับเฉย ๆ ไม่อยู่ ต้องเอาธรรมเข้าระงับด้วยภาวนา

ภาวนานั้นละคือธรรมเป็นน้ำดับไฟ มันคิดจะประชุมแต่งอะไร เวลานั้นเป็นเวลาที่เราจะระงับด้วยธรรม เอาธรรมคือความคิดปรุงทางด้านธรรม เช่น พุทโธ หรือธัมโม เป็นต้น เข้าไประงับใจ ให้ใจนั้นทำงานอยู่กับพุทโธ คำบริกรรมมี พุทโธ เป็นต้น ตามจริตนิสสัยชอบแล้วเอาสติจับนั้น ทีนี้ความผลักดันของกิเลสมันจะดึงออก หนักมากนะที่แรก มันบังคับจะให้เกิดทำเดี๋ยวให้เกิดออก เอา พุทโธ ใส่นี้ติดกไปทวีปไหนไม่รู้ มันรุนแรงมาก แต่เราก็ต่างคนต่างรุนแรงด้วยกัน ไม่นานเรื่องความคิดที่มันรุนแรง บัดธรรมของเราที่อยู่ในหัวใจ คือ พุทโธ เป็นต้นนั้นออก ทีนี้ต่อไปมันจะเกาะติดนะ บังคับไว้ เกาะติด เกาะติดหนักเข้า ๆ พุทโธ นี้จะซึมซาบเข้ากับใจ ใจจะมีกำลังหนาแน่นมั่นคง เป็นความสงบเย็นขึ้นมา แล้วความคิดความปรุงที่มันเป็นกระแสน้ำใหญ่หลวงนั้นจะเบาบาง ๆ สุดท้ายมีแต่ความสงบแนวนี้เป็นที่ปลงทุกข์ ปลงลงที่นี้

กิเลสก่อนทุกข์ คือให้คิดให้ปรุงให้ยุ่งให้เหยงุ่นวายตลอด นี่คือกิเลสมันเกิดขึ้นจากใจ อารมณ์ของกิเลสทำงานเป็นอย่างนี้ ก่อพินก่อไฟเผาเรา อารมณ์ของธรรมเกิดมีความร่มเย็น เช่น พุทโธ ๆ นี้เรียกว่าน้ำดับไฟ มี พุทโธ เป็นต้น ระงับดับไฟ บังคับไว้ไม่ให้หลุดจากใจเลยพุทโธ อันนั้นจะรุนแรงขนาดไหนจะค่อยอ่อนตัวลง ๆ บังคับ หนักเข้าทางนี้ก็

หนาแน่นขึ้น ทางนั้นเบาบาง ๆ ทางนี้หนาแน่นขึ้น จิตใจสงบเย็นแล้วปลงได้ นี่เป็นที่ปลง  
ทุกข์ ปลงลงด้วยจิตตภาวนา ที่อื่นที่ใดปลงไม่ลง สามโลกธาตุไม่มีที่ใดเป็นที่ปลงทุกข์ลงได้  
นอกจากจิตตภาวนาตามทางพุทธศาสนานี้เท่านั้น ปลงลงได้ไม่สงสัย ให้พากันไปอบรม

เรื่องความรุนแรงของกิเลส ทุกหัวใจมันรุนแรงด้วยกัน แต่เรื่องของธรรมเมื่อนำ  
มาแล้วก็รุนแรงได้เช่นเดียวกัน บังคับเอาจนอยู่ได้เลย จิตสงบเย็น ให้จำเอานะ นี่สถานที่  
ดับทุกข์คือใจ สถานที่ส่งเสริมทุกข์ก็ดี เกิดทุกข์ก็ดี เกิดที่ใจ ส่งเสริมที่ใจ ที่นี้สถานที่จะ  
ระงับดับทุกข์ทั้งหลายลงเป็นลำดับก็อยู่ที่ใจด้วยจิตตภาวนา ให้พากันทำ พุทก็ไม่พ้นที่จะ  
ได้ยกหลวงตาขึ้น เพราะหลวงตาผ่านมาหมดแล้ว เอาสิ่งที่ผ่านมาแล้วซึ่งเป็นครูของเรา ทั้ง  
ลูกก็เป็นครู ผิดก็เป็นครูเป็นอาจารย์เรา นำมาปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่พอใจแล้วก็สอน  
บรรดาลูกศิษย์ลูกหาว่าไม่ผิด

มันจะรุนแรงขนาดไหน เราอย่าไปเสียอกเสียใจกับความรุนแรงของกิเลส เราจะ  
ฟาดกิเลส เอาความรุนแรงของธรรมเข้า ตั้งสติให้ดี เป็นยังงั๊วะ ชัดกัน เดี่ยวอันนั้นสงบให้  
เห็นต่อหน้าต่อตานั้น พอมันสงบลง จิตใจของเราอยู่กับพุทโธนี่แน่นเข้า ๆ แล้วแน่นหนามันคง  
ปั้งขึ้นมา เย็นสบาย นี่ปล่อยทุกข์แล้ว ทุกข์ระงับลงไป ๆ ทางนี้หนาแน่นขึ้น สุขหนาแน่นขึ้น  
อารมณ์ของกิเลสระงับ ทุกข์ก็ระงับไปพร้อมกัน ๆ ให้พากันจำเอานะ อันนี้สำคัญมาก  
ทีเดียว แล้วก็ขึ้นนี้ได้เลย พุทธศาสนาเท่านั้นระงับดับทุกข์ได้โดยถูกต้องแม่นยำ ไม่มี  
ผิดพลาดเลย จึงขอให้พากันนำไปดับด้วยวิธีการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ซึ่งพระพุทเจ้าทรง  
บำเพ็ญมาแล้ว มีอานาปานสติ ยึดลมหายใจเป็นที่ตั้ง ใครจะยึดอะไรก็ตามให้เป็นที่ตั้งก็  
เป็นธรรมด้วยกัน ระงับทุกข์ได้ด้วยกันนั้นแหละ

โห เรื่องกองทุกข์ไม่มีวันมีคืนมีปีไม่มีมีกัปมีกัลป์นะ เพราะกิเลสไม่มีต้นมีปลาย มี  
แต่ขยายกองทุกข์ไปเรื่อย ๆ ไม่ดูต้นของมันเกิดมาจากอะไร ก็ได้จากใจเท่านั้น แต่ไม่มีใคร  
ดูใจ มันก็ 모르ต้นของกิเลส ถ้าดูใจกันก็รู้ต้นของกิเลส ดูใจก็ดูด้วยธรรม มันก็รู้ขึ้นมาที่นี้  
ค่อยระงับดับไป ๆ เวลาทุกข์มาก ๆ นี่ แหม อะไรหมดนะ ในโลกอันนี้ไม่มีอะไรมีคุณค่า  
เลย เพราะมันบิบเอาจริง ๆ ถึงขนาดที่ว่าตายเสียดีกว่ามันยังแหวกแนวไปอีกนะ มันหมด  
คุณค่าเต็มที่แล้วหาทางออกทางไหนก็ไม่ได้แล้วตายเสียดีกว่า มันเลยเอาความตายฆ่า  
ตัวเองตายเป็นของดีกว่า ดีกว่าทุกข์ทั้งหลายที่มันเลวอยู่แล้ว อันนี้จะฆ่าตัวเองเข้าไปอีกก็  
ยิ่งเลวเข้าไปอีก นั่น เป็นอย่างนั้น นี่ละกิเลสมันซ้ำเติมเข้าไปเรื่อย ๆ นะ ความทุกข์นี้ตาย  
หาอะไรสัตว์เขาก็กลัวตายนะ เราเป็นมนุษย์ทำไมถึงจะกลัวต่อการตายและฆ่าตัวเองตาย  
เร็วกว่าสัตว์ นั่นซิเข้าใจไหมละ ตีเข้ามานี่ซิ มันขัดข้องตรงไหนแก่มันตรงนั้นซิ นั่น เอลงนี้

ก็แก้มันได้ จำให้ตึนะ แล้วที่ปลงวางของทุกซั้ทั้งหลายปลงลงที่ใจ ที่สั่งสมทุกซั้ก็สั่งสมที่ใจ ด้วยกิเลสพาสั่งสม ที่ดับทุกซั้ก็ดับที่ใจด้วยอำนาจของธรรมพาดับ สองอย่างนี้เป็นคู่ปราบกันจำให้ตึนะ เอาอันนี้ให้ไปปฏิบัตินะ

ชาวพุทธเราจะเด่นขึ้นบ้านเมืองทั้งหลาย ครอบครัวเหี้ยเรือ่นวงงานต่าง ๆ เราจะค่อยมีความเรียบร้อยสวยงามนำดูน่าชมไปตาม ๆ กัน ถ้ามีธรรมแทรกเข้าตรงไหน ในครอบครัวเหี้ยเรือ่น พ่อแม่กับลูกกับพ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยทะเลาะกัน เพราะต่างคนต่างฟังเสียงกัน ใครผิดใครถูกรู้กันอยู่ทุกคน เอาความถูกเป็นใหญ่ จะเอาว่าผิดเป็นใหญ่เมียเป็นใหญ่ไม่ได้นะ ต้องเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ เดินเข้าไปหาความถูกต้อง ยอมรับกันที่นั่น ๆ ใครพูดถูกยอมรับ นั่น เป็นธรรม ธรรมใหญ่แล้ว แต่พระพุทเจ้ายังกราบธรรมเราจะฝืนธรรมได้ยังไง นั่น มันก็ยอมรับ เมื่อยอมรับตามธรรมแล้วไม่ทะเลาะกันนี่คือความมีธรรม เป็นเด็กเล็กเด็กน้อยใครทะเลาะใครผิดใครถูกว่ากันไปตามเรื่อง เด็กก็รู้โทษของตัวเองต่อไปก็สงบเรียบ เป็นอย่างนั้นจำให้ตึ วนนี้เทศน์เพียงเท่านั้นละ ไม่เทศน์ละนะ เอาจิตตภาวนาไม่เอามาก ให้ไประงับกันที่จิตนะ จิตที่ปลงทุกซั้ด้วยภาวนา เอาละพอ

ชมการถ่ายทอดสดทุกวัน ได้ที่  
[www.luangta.com](http://www.luangta.com) หรือ [www.luangta.or.th](http://www.luangta.or.th)