

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด

เนื่องในวโรกาสที่

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

ทรงเข้ากราบนมัสการหลวงตา

เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑

## ความหมายอยู่กับความสงบของใจ

ปรอทลง ๑๖ จัดว่าไม่หนาว ปรอทมีนก็อยู่ที่ ๑๒-๑๓-๑๔ ความหนาว ที่อยู่ในบ้านนั้นมันไม่มีปรอทวัด ในป่าบางที่มันหนาว หนาวมากจริงๆ ขนาดนอนไม่ได้ตลอดรุ่งเลยก็มี แต่ก็มีความเห็นว่าเราไม่มีผ้าห่ม คือเราไม่เอาผ้าห่ม เอาเฉพาะจีวรกับสังฆาฏิพับครึ่งติดตัวกับสบงเท่านั้นละ บางคืนนอนไม่หลับจริงๆ นะตลอดรุ่ง ความหนาวละมันหนักมากยิ่งขึ้นกว่าความง่วงเหงาหาวนอนที่จะหลับได้นะ หลับไม่ได้มี ตลอดรุ่งเลยนอนไม่หลับ นอนไม่หลับแล้วจะทำอย่างไร ต้องเข้านั่งสมาธิ

เข้าสมาธิภาวนานี้ระงับความหนาวได้ดี พอมันไปไม่ไหว นอนไม่หลับก็ขึ้นมานั่งภาวนา พอภาวนาจิตพิจารณาเข้าไปข้างในมันไม่ออกข้างนอก พอจิตเข้าไปข้างในแล้วความหนาวนั้นหายหมด คือในขณะที่จิตสงบจิตรวมจากการภาวนานั้นจะไม่มี ความหนาวเหน็บเจ็บปวดอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องเลย เวลาจิตถอยออกมาแล้วก็ทราบ ความหนาวเหมือน ๆ กัน ในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้นไม่มีแหวะความหนาว จิตมันเข้าข้างใน

คือการภาวนานี้ดูเหมือนจะร้อนข้างในทำ เวลาจิตภาวนาอยู่ข้างในนี้จะไม่มีความหนาวเลย เจ็บเลย จนจิตถอยออกมาแล้วก็รู้ความร้อนความหนาวเป็นธรรมดา ถ้าเข้าภาวนาแล้วไม่หนาว หนาวนี้หายเจ็บเลย ความหนาวนี้สู้จิตที่สงบตัวเข้าพักตัว อยู่ภายในไม่ได้ จิตสงบความหนาวก็ไม่มี อะไรไม่มี สงบแน่ ถ้าจิตไม่ได้เข้าสู่ความสงบนี้หนาวมากเชียว

เพราะฉะนั้น พระกรรมฐานที่ท่านอยู่ในป่าในเขาท่านจึงต้องใช้เวลากำหนดกฎเกณฑ์บังคับตัวเองให้อยู่ในความพอดี เช่นกลางคืนมันนอนไม่หลับ คือมันหนาวมากขนาดนั้นละถึงนอนไม่หลับ ต้องขึ้นมา นั่ง พอดีจิตสงบเข้าไปๆ แล้วหายหมด ความหนาวไม่มี ในขณะที่นั่งสมาธิภาวนาความหนาวไม่มี สงบแน่ พอจิตถอยออกมา มันก็รู้ความหนาว ที่นี้จะนอน ไม่หลับ ต้องเข้าอีก พอจิตเข้าข้างในแล้วความหนาวหายหมดเลย เจ็บเลยเชียว นั่นเห็นไหมละอำนาจของจิต นี่สำคัญมาก

พอจิตสงบเข้าไปข้างในแล้วความหนาวหายหมด ไม่มี วันไหนมันหนาวมาก ๆ นี้มันก็นอนไม่ได้ ต้องนั่งสมาธิ สมาธินี้เป็นเครื่องบรรเทาความหนาวได้ดี ที่นี้

ตอนกลางวันเราต้องไต่เดินมากเอา คือกลางคืนมันหนาวมากจริงๆ ลงเดินไม่ได้ น้ำค้างตกลงบนใบไม้นี้เปียก แต่ก่อนมีน้ำค้างมาก เดี่ยวนี้ไม่เห็นมีน้ำค้าง อยู่ในป่าใน เขาตอนเช้านี้มันเสียงซ่าๆ คือน้ำค้างมันมาเกาะติดอยู่กับใบไม้แล้วก็หล่นลงมาใส่ใบนี้ใส่ใบนั้น มันก็เหมือนหน้าฝน นั่นแหละหนาวมาก น้ำค้างมาก

มันก็ขบขันนะละ ไอ้พวกหมูป่ามันไม่เห็นมีผ้าห่มเหมือนเรา ขนมันก็บางๆ เวลาเรานั่งภาวนาอยู่ในร้านมันยังมาหากินอีกนะกลางคืน สุดสัปดาห์ มาหากินข้างบริเวณเราพักภาวนา มันก็ไม่เห็นหนาวนะ ธรรมดา เขามากกลางคืนมาเป็นฝูงๆ ฝูงละก็ตัวไม่ทราบกลางคืน เขามาเต็ม หากินไปเรื่อยๆ เรานั่งภาวนาฟังเขามาหมูป่า แต่ก่อนหมูป่ามีเยอะในป่า มาเป็นฝูงๆ เขามาหากินตอนกลางคืน ตาเขาดูกลางคืนตาหมู

ตาสัตว์ก็เหมือนกันนะ ตาสัตว์ที่เที่ยวกกลางคืน เขามาหากินตามกิ่งไม้ เราอยู่ข้างล่างเขามองเห็นเรานะ เราเดินจงกรมอยู่ข้างล่างมืดๆ เช่นพวกลิงเหล่านี้ตาดี ลิงตาเห็นชัดเจน ตาดีเหมือนกลางวัน พวกลิงมาเป็นฝูงๆ เขามาหากิน พอดีกับที่เราอยู่ ต้นไม้ผลไม้มันสุกเต็มข้างบน เขาก็มารุมกิน ถ้าเขาเห็นเราแล้วเขาหนีเขาไม่กิน ทีนี้เวลาเขามาอย่างนั้นเราก็ยืนแนบอยู่กับต้นไม้ิ่งๆ ไม่ออก เขาก็หากินจนกระทั่งอิ่ม พอสมควรแล้วเราระดิกนิดหนึ่งเท่านั้นเขารู้เลย ให้สัญญาณกันร้องจ๊ิกที่เดียวแตกฮือไปเลย เจียบ เขามีสัญญาณนะ มีหัวหน้า ใครทราบเรื่องราวอะไรเขาให้สัญญาณกัน ร้องจ๊ิกเท่านั้นละ ตัวเหล่านั้นเจียบหมดแล้วต่างตัวต่างไป

ตาดี สัตว์หากินกลางคืนพวกลิงตาดี คือกลางวันมันกลัวคน กลางคืนมันออกหากิน เราเดินจงกรมอยู่กลางคืนเขาเห็นเรา ถ้าเขามาเรานิ่งเสีย เราไม่เดิน เช่นเขามากินผลไม้อยู่บนต้นเราก็ยืนนิ่งไม่กระดุกกระดิก ให้เขากินอิ่มแล้วตัวไปก็ไป เบบางไปแล้วเราระดุกกระดิกร้องจ๊ิกเลย เจียบไปเลย ตาเขาดูกลางคืน พวกสัตว์ป่าตาดี เราเดินจงกรมเราเข้าไปแอบยืนอยู่ต้นไม้ ไม่กระดุกกระดิกเขาก็ไม่เห็น ผลไม้อยู่ข้างบน พอเขาไปกันบ้างแล้วจะหมดแล้ว เราระดุกกระดิกจ๊ิกเขาร้อง ไปหมดนะ เขาให้สัญญาณกันกลางคืน

คือเราเดินจงกรมเราก็ไม่ค่อยใช้ไฟ ถ้าเดือนหงายแล้วไม่ได้ใช้ละ ถ้าเดือนมืดอาจใช้บ้างเล็กน้อย เพราะฉะนั้นเราจึงต้องหาทางจงกรมในที่โล่งๆ ตอนกลางคืน ไม่มีไฟละเดินจงกรมมืดๆ อย่างนั้นละ สัตว์เขาตาดี เขามองเห็นเราทันทีเลย เราอยู่ริมไม้ เขาหากินข้างบน เขามองเห็นเรา พอเราระดิกนี่เขารู้ เขาให้สัญญาณกัน แล้วต่างตัวต่างหนีละเขากลับภัย

วัน ๗ คำ ๘ คำ ๑๔-๑๕ คำ เป็นวันอบรมทางด้านจิตใจ เราควรที่จะเข้าสู่ธรรมสู่ธรรมในวันเช่นนั้น สงบใจของเรา เพราะใจมันวุ่นที่สุด มันคิดไม่หยุดไม่ถอยตั้งแต่ตื่น

นอนจนกระทั่งหลับ หลับนั้นละเป็นเครื่องดับความคิดความปรุงของเราเมื่อเวลาหลับ นอกจากนั้นมันคิดมันปรุงทั้งวัน เวลาจิตสงบก็ไม่คิด จิตสงบสะดวกสบาย ถ้าจิตไม่สงบ มันคิดของมันตลอดตั้งแต่ตื่นนอน เอาเวลาหลับนั้นเป็นเวลาสงบจิต ถ้าได้ภาวนาถึงไม่หลับมันก็สงบ สงบสบาย จิตตภาวนาเป็นของสำคัญ

วันนี้ฟ้าหญิงท่านก็เสด็จมา ท่านเคารพรักศีลรักธรรม ท่านอุทิศสำหรับพยายามมา ทานาท่านก็ทานเหมือนเรา ท่านก็ทนเอา แต่ที่ไม่ค่อยชอบทนนักก็คือความขี้เกียจ มันไม่เอาไหนนะ มันก็บอกว่าทานนักบ้าง ร้อนนักบ้าง มันหาเรื่องใส่เรื่อย ถ้าจะภาวนา มันหาเรื่องใส่ มันก็เลยไม่ได้ภาวนา วันหนึ่ง ๆ ก็สิ้นวันไปเปล่า ๆ

การระงับจิตด้วยการภาวนานี้เป็นความถูกต้องดีงาม คือธรรมดาจิตจะต้องคิด ต้องปรุงตลอด เวลาเราภาวนาระงับจิตมันก็ไม่คิดไม่ปรุง ความสงบก็มีในเวลานั้น ท่านบอกว่า นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ ความสุขอื่นใดสู้ความสงบไม่ได้ ท่านว่า ความสงบใจนี้สำคัญ ร่างกายที่อยู่แต่ใจยุ่งมากก็เป็นทุกข์คนเรา ถ้าใจไม่ทุกข์แล้วร่างกายจะเป็นทุกข์บ้างก็ไม่เป็นไร สำคัญอยู่ที่การอบรมจิตใจให้ดี

แต่ชาวพุทธเรามักจะไม่สนใจกับศีลกับธรรมทุกวันนี้ มีแต่กิเลสขี้ขำเอาทั้งวัน ทั้งคืน ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ มีแต่กิเลสขี้ขำจิตให้คิดให้ปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่หยุด ไม่ถอย หากความสงบไม่ได้ คนเราถ้าไม่มีความสงบแล้วก็ไม่มีความหมาย มีดกับแจ้จะมีมาตั้งกับตั้งกลับไม่เห็นให้ความสุขอะไร ถ้าใจสงบเสียอย่างเดียวจะมีดจะแจ้จะเป็นอย่างไรก็สบาย ๆ ใจสงบ ใจเย็น ท่านจึงสอนให้สงบใจ ถ้าใจมีความสงบแล้วก็เย็นสบาย ถ้าใจไม่สงบเสียอย่างเดียวมันก็เดือดร้อนมากนะคนเรา

เดี๋ยวนี้พุทธศาสนาแทบจะไม่มีในหัวใจของชาวพุทธเราแล้ว ตื่นขึ้นมาแต่ความฟุ้งเพื่อเห่อเหิมอยากนั้นอยากนี้ ๆ เห็นอะไรอยากหมด ไม่มีความอึดพอคือความอยาก กินข้าวอึดแล้วก็ไม่อึด อารมณ์ของจิตไม่อึด คิดอยู่ตลอด คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ๆ ยุ่งไปหมดไม่ดี ถ้าจิตสงบแล้วมันไม่คิดนะ อยู่ที่ไหนสบาย สุดท้ายความคิดปรุงเป็นเรื่องกวนใจ คือใจที่มีความสงบมาก ๆ แล้วคิดปรุงขึ้นมาอย่างนี้มันกวนใจนะ ไม่สบาย จิตที่สงบคือจิตไม่คิดไม่ปรุง แน่วอยู่นั้น จิตสงบดี ท่านจึงสอนให้ภาวนา

การที่จะภาวนาให้จิตสงบนี้เป็นของที่ทำได้ยาก คนเราจึงไม่ทำกัน ไม่มีใครที่จะดูจิตของตัวเองที่มันคิดมันปรุงอยู่ทั้งวันทั้งคืน มีแต่วิ่งตามมันเท่านั้น วิ่งตามความคิดความปรุง ที่จะระงับความคิดความปรุงมาเข้าสู่ความสงบนี้ไม่ค่อยมี มีก็เล็กน้อย นักภาวนาเท่านั้นละที่จะเห็นความคิดปรุงของตัวเอง ให้พากันตั้งอกตั้งใจ

จิตไม่มีธรรมก็คือจิตไม่มีเจ้าของ ระเห่ร้อน จิตมีเจ้าของต้องมีสติตั้งระงับจิตใจให้มีความสงบร่มเย็น ใจก็สบาย ถ้าใจสบายแล้วสบายหมดนะ สำคัญอยู่ที่ใจ

ความทุกข์ความสุขรวมแล้วมาอยู่ที่ใจนี้ทั้งหมด ไม่อยู่ที่อื่น อยู่ที่ใจ ถ้าใจของเราสงบแล้วก็สบาย ถ้าใจไม่สงบแล้วอะไรจะมีมากน้อยมันไม่มีความหมาย มันไปมีความหมายอยู่กับความสงบของใจ ให้พากันภาวนาให้จิตใจสงบบ้างนะ นี่ไม่มีใครมาว่าจิตใจสงบไม่มี มีแต่ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา หาความสุขไม่ได้

เจ้าฟ้าหญิงท่านก็มาภาวนากับพวกเรา ถ้าใครไม่เข้าใจเรื่องภาวนาให้ไปทูลถามท่านนะ เป็นอย่างไรพวกเราภาวนาจิตใจไม่อยู่ ท่านภาวนาเป็นอย่างไรให้ท่านได้สอนเราบ้าง เข้าใจไหมล่ะ พวกเรามาภาวนามันภาวนาอย่างไรให้ทูลถามท่าน จิตสงบเป็นอย่างไร จิตฟุ้งซ่านรำคาญเป็นอย่างไร นักภาวนาจะรู้ใจของตนได้ดี คือจิตสงบจิตจะไม่วุ่นวาย สบาย อยู่ที่ไหนอดบ้างอึดบ้างไม่สนใจ พอจิตสบายเสียอย่างเดียวเท่านั้นอยู่ได้หมด อยู่ที่ไหนอยู่ได้ทั้งนั้น ถ้าจิตไม่สงบอยู่ไหนก็ไม่สบาย เช่นอย่างคนไข้เอาไปขึ้นชั้นไหน ตึกโรงพยาบาลก็ชั้น มันก็ไปตรวจตารางอยู่ตึกชั้นนั้นๆ นั่นละที่คนไข้อยู่ที่นั่น ถ้าสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็สบายๆ ใจของเราถ้าสงบแล้วอยู่ไหนก็สบาย ให้พากันฝึกฝนอบรม

เมืองไทยเรานี้สมบูรณ์แบบ มีทั้งพุทธศาสนาเครื่องอบรมใจให้มีความสงบเย็นทุกอย่างมีหมด ศาสนาอื่นๆ เขาไม่ค่อยมีละ ศาสนาก็ศาสนาแบบฟุ้งเพื่อเทอเหิม ไม่สงบเหมือนศาสนาพุทธนะ ศาสนาพุทธนี้ดีตะล่อมใจเข้ามาสู่ความสงบ ใจของเราก็สงบเย็นได้ดี ถ้าใจไม่สงบไม่สบายนะ ถ้าใจสงบอยู่ไหนอยู่ได้ทั้งนั้น ให้พากันตั้งใจปฏิบัติเราเป็นลูกชาวพุทธอย่าตื่นมิดตื่นแจ่มตื่นสว่าง วันนั้นดี วันนั้นดี วันนั้นจมนั้นฟู มันจมนั้นฟูอยู่กับเรานั้นแหละ ถ้าเราไม่ดีแล้วมันไม่ดีทั้งหมด ขอทำใจให้ดี ถ้าทำใจให้ดีแล้วสงบเย็นทั้งนั้นละ

วันนี้พูดเพียงเท่านี้ละ พอดีฟ้าหญิงท่านมาได้ฟังธรรมของเราแล้วเอาไปปฏิบัติต่างคนต่างไปปฏิบัติจิตใจให้สงบเย็น นักภาวนาจะรู้ความเคลื่อนไหวของใจได้ดี ผู้ไม่ภาวนาไม่รู้ พวกนักภาวนาที่รู้ความเคลื่อนไหวของใจว่าคิดไปในทางใดๆ รู้ได้หมด ถ้าไม่ได้ภาวนาไม่รู้ มีแต่วิ่งตามความคิดความปรุง ฟุ้งเพื่อเทอเหิมจนจะเป็นจะตาย มืดแจ่มหมดไปเฉยๆ ไม่เกิดประโยชน์ แต่ผู้ภาวนาได้เหตุได้ผลจากความสัมผัสสัมพันธ์จากการระมัดระวังรักษาจิตของตนให้ดี จิตสงบแล้วก็สบาย

ท่านจึงสอนให้อบรมจิต นี่ก็มีครบ พุทธศาสนาก็มีในเมืองไทยเรา ควรจะมีความสงบใจบ้าง เวลาจะหลับจะนอนก็ให้นั่งไหว้พระตามที่เราได้มากได้น้อย แล้วนั่งภาวนาดูความคิดของใจด้วยความมีสติระมัดระวัง ไม่ให้มันคิด เช่นเราจะกำหนดพุทโธก็ให้สติจับอยู่กับพุทโธ ไม่ให้คิดไปทางอื่น ใจก็สงบลงได้ แล้วเราจะสบายๆ นะ

วันนี้พูดเพียงเท่านี้ละ ขอทุกๆ ท่านกลับไปประกอบหน้าที่การงานด้วยความชอบธรรม นำประโยชน์เข้ามาสู่ตนและส่วนรวม บ้านเมืองเราจะมีความเจริญด้วย

ความพร้อมเพรียงสามัคคี ด้วยความมีชื่อมีแป มีหลักมีเกณฑ์ ถ้าไม่มีหลักมีเกณฑ์ บังคับตนเองคนเราหาความดีไม่ได้ ต้องมีหลักมีเกณฑ์บังคับตนเอง เท่านั้นละ ต่อจากนี้จะให้ศีลให้พร

(ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรเข้ากราบเรียนหลวงตา เรื่องความคืบหน้าสร้างตึกสงฆ์อาพาธ ๑๐ ชั้น โรงพยาบาลอุดรธานี)

ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดร : ตามที่หลวงตาได้เมตตา ที่จะสร้างตึกสงฆ์เดิม จาก ๘ ชั้น วงเงิน ๑๑๕ ล้านบาท หลวงตาอยากจะเป็น ๑๐ ชั้น ก็ได้ไปปรับปรุงแบบ อันนี้เป็น ๑๐ ชั้นครับ จากเดิม ๑๑๕ ล้านบาท ขยายมาเป็น ๑๖๖ ตอนนั้นก็จะเป็น ๑๘๕ จะมีทั้งหมด ๒๖๕ เติง เป็นของสงฆ์ ๔๓ เติง ของฆราวาส ๒๒๒ เติง เฉพาะตัวอาคาร ๑๘๕ ล้านบาท บวกครุภัณฑ์อีก ๑๕ ล้านบาท ก็จะเป็น ๒๐๐ ล้านบาทครับหลวงตา)

หลวงตา : เราตั้งกองผ้าป่าขึ้นรับ ได้หมด ตั้งกองหนึ่งยังไม่เสร็จ ตั้งเข้าอีก เอาเข้าอีก เอาจนเรียบเลย ได้

ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดร : อันนี้จะเป็นตึกที่สูงที่สุดในโรงพยาบาลครับหลวงตา

หลวงตา : โรงพยาบาลอุดร เอาให้ได้ละ มันเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม เพราะฉะนั้นเราจึงสนใจ ตึกนี้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม คนใช้เข้า เอา เอาละ

รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และทางสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*

พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ