

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
 เมื่อวันที่ ๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ซาบซึ่งธรรมะหลวงตา

ผู้กำกับ ปัญหาธรรมะจากเว็บไซต์ครับ คนแรก

ลูกพยายามสังเกตและมีสติรู้ดูที่จิตใจเสมอในชีวิตประจำวัน ขณะนี้มีข้อสงสัยว่า
 ขณะที่เกิดอาการของจิตขึ้นที่จิตยังไม่ทันได้คิดอะไร หรือรู้ได้ว่าเป็นอารมณ์หรือกิเลสตัว
 ไหน แต่เป็นเพียงสภาวะหนึ่งเกิดขึ้น มีสองอย่างที่ลูกพิจารณาคือ

1. ตั้งสติรู้ที่ฐานของจิต ที่เกิดของอารมณ์ หรือของทุกอาการของจิตที่ส่งออกมา
 แต่ต้องมีความเพียรมาก เพราะเมื่อเปลวขยับตัวออกส่งออกมา อารมณ์ที่เราติดข้องอยู่นี้
 จะมารอให้เราหลงไปเสมอ ลูกสังเกตว่าวิธีนี้ไม่สามารถตัดอารมณ์ได้ขาดแท้จริง เป็น
 เพียงแต่หลบไปที่ฐานของจิตภายใน วางอยู่เท่านั้น

2. ลูกจะพิจารณาไปที่อารมณ์ที่อยู่นอกฐานของจิตที่กลางอก ตั้งสติดูเฉย ๆ
 อารมณ์นั้น จะแสดงตัวตั้งแต่เกิดขึ้นมา แรงขึ้น จนถึงที่สุดของอารมณ์ เปลี่ยนแปลง
 ระดับความรุนแรงจนกระทั่งดับไปหมด แล้วขึ้นมาใหม่อีกแต่กำลังเขาจะน้อยลง ลูกต้อง
 ยอมถอยออกไปดูที่อารมณ์นี้ ประมาณ 2-3 ครั้ง จนจิตลงใจว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเช่นนี้
 แล้วจิตก็ว่างผ่องใสเอง ไม่มีอารมณ์เดิมนั้นมากวนอีก แต่ใจไม่ค่อยชอบออกไปดูอารมณ์
 ภายนอกเท่าไร ส่วนมากมักจะพยายามตั้งสติที่ฐานของจิตอยู่ภายในมากกว่า กราบเรียน
 หลวงตาเมตตาชี้แนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นจากความทุกข์ด้วยเจ้าค่ะ

หลวงตา ให้เน้นหนักสติ จะได้ความละเอียดลออ ถ้าสติตั้ง เรื่องราวทั้งหลาย
 สติเป็นสำคัญนะ ก็ไม่เห็นมีเรื่องอะไรที่จะอธิบายต่อ ฟังมีลักษณะลอยๆ เราก็เลยพูดยาก
 ไม่อยากพูด

ผู้กำกับ คนที่ ๒ ครับ

วิญญูณของพ่อเลี้ยงของแฟนผมตามอาฆาต มาทำร้ายจิตของแฟนผมให้ไม่เป็น
 อันกินอันนอน หลับตาปุ๊บก็มาทำร้าย นอนร้องตลอดเวลา แฟนผมซึ่งเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว
 จึงอาการแย่งเรื่อยๆ ผมจึงแนะนำให้แฟนผมปฏิบัติธรรมซึ่งจริง ๆ แฟนผมก็เป็นคนนั่ง
 สมาธิได้นานอยู่แล้วครับ แต่คราวนี้ผมแนะนำให้ตั้งใจทำเป็นพิเศษ แต่ปรากฏว่าหลังจาก
 ที่เริ่มถูกวิญญูณอาฆาต พ่อแฟนผมเริ่มนั่งได้นิ่งจิตรวมปั๊บ เลือดก็จะทะลักออกมาทาง
 จมูกและปากทุกครั้ง ทำให้ไม่สามารถนั่งภาวนาต่อได้

ผมจึงอยากเรียนถามหลวงตาว่าต้องทำอะไร แฟนผมจึงจะสามารถภาวนาได้
 นานเหมือนเคย เวลาเลือดทะลักแล้วควรฝืนนั่งต่อหรือไม่ครับ มีวิธีแก้ไขอย่างไรให้การ

ภavana เป็นไปอย่างดีที่สุดครับ โรคภัยที่แฟนผมมีอยู่นั้น หมอบอกว่าอยู่ได้อีกไม่เกิน 5 เดือน แต่ผมแค่อยากให้แฟนผมมีสติอยู่กับการภavana จนถึงวินาทีสุดท้ายครับ และแฟนผมเองก็พยายามทำเสมอ แต่ติดปัญหาดังกล่าว กราบเท้าของคำชี้แนะจากหลวงตาด้วยครับ

หลวงตา เราไม่อยากจะอธิบาย เป็นเรื่องธรรมดาสะเปะสะปะไป ไม่ทราบจะเอามาพูดว่าไง

ผู้กำกับ คนที่ ๓ ครับ

หนูบรกรรมพุทโธ จนลมหายใจละเอียดลงไปจนจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจอยู่ บางวันก็นิ่งเงียบ บางวันก็มีภาพจางๆ ผ่านเข้ามาบ้าง แต่ก็คิดว่าไม่ต้องไปสนใจเพราะเป็นของไม่จริง หรือเราคิดไปเอง บางวันก็นิ่งๆ เหมือนจะดีแล้วตัวกลับรู้สึกอึดๆ เหมือนมีลมอยู่เต็มปอดเต็มกระบังลม จนจะแตก ซึ่งบางครั้งลมหายใจที่นิ่งไปแล้วก็ดันกลับมาเฮือกๆ ใหม่อีก จิตก็ถอนออกมาหมดเลยคะ ก็ต้องมาเริ่มใหม่อีก บางทีก็กัดฟันทนกะว่าให้ปอดมันแตกไปเลย ทนอยู่นานหูก้ออ ได้อินเสียงชีพจรเต้นอยู่ที่หูตึงๆ พอมีอาการอย่างนี้มาก ๆ จิตก็ถอนออกมาเอง หายใจเฮือกๆ อีก

พอดีนึกได้ว่ามีอินเตอร์เน็ตของหลวงตา จึงได้เรียนกราบหลวงตาเกี่ยวกับปัญหาอันนี้ หมูนี่มักจะเศร้าสลดกับสิ่งต่างๆ ได้ง่าย เห็นอะไรก็น้อมเอามาเป็นเศร้าสลดไปหมด และถ้าวันไหนจิตนิ่งดีก็น้อมมาเป็นธรรมไปหมด หนูอยากถามหลวงตาว่าหนูควรจะทำปฏิบัติอย่างไรให้จิตได้คืบหน้ามากกว่านี้เจ้าคะ

หลวงตา เบื้องต้นเขาพูดถึงอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออก ก็นำฟังก้อยู่ พอต่อไปก็เผลอเผลอไปเสีย เลยอธิบายยาก คือไม่อยากจะอธิบายมันไม่ได้เรื่องได้ราวเลย แสดงว่าจิตยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์เลย บอกแล้วว่าให้ปักสติลงกับจิตนั้นให้ดี สติมันคงแล้วเรื่องจะค่อยเป็นของมัน จะค่อยแจ่มแจ้งไปเอง ขอให้มึสติเถอะ สำคัญจุดนี้นะ อันนี้สติเลื่อนลอยอยู่ไม่ได้เรื่องอะไร เรื่องทั้งหลายจะไม่เลื่อนลอยได้ยังไง ก็สติเป็นตัวการสำคัญพาเลื่อนลอย เราเคยพูดแล้วนี่ เอาจนอกจะแตกนุ่นนะมันดันกัน ทำมาแล้วนี่นะ ประจักษ์กับหัวใจ จนไม่ลืม สดๆ ร้อนๆ อยู่ตลอดเวลา ที่จิตจับหลักไม่ได้ เจริญแล้วเสื่อมๆ จึงมาพิจารณา คงขาดคำบริกรรม สติไม่ดี ทีนี้เมื่อขาดอย่างนั้นแล้วจะทำยังไง ขาดคำบริกรรมก็เอาคำบริกรรม สติให้ดี จับเข้าไปมัดเข้าไปทั้งสอง

ลงใจแล้วเอาละทีนี้เอาแบบนี้ คำบริกรรมกับสติติดกัน คำบริกรรมนึสัยเราชอบพุทโธ เอาพุทโธติดตลอด ไม่มีเรื่องโลกอะไรเข้ามายุ่งมีแต่พุทโธกับสติติดอยู่เท่านั้น โลกเหมือนไม่มี นั่นปักๆ อย่างนั้นนะ ตั้งสติตั้งขนาดนั้นละ ฟังซิ ทีนี้ความคิดปรุงรนี้ละตัวกิเลส มันรุนแรง คือ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา มันหนุนออกมา มันออกไม่ได้ สติกับคำ

บริการบั้งคับไว้ไม่ให้มันออกเลย ทำไปทำมา โถ จนอกจะแตกนะ ไม่สึม ไม่ยอมเปลอเลยนี้ เอ้าเป็นยังงัย มันแตกให้แตก ตายก็ตายเถอะจะไม่ให้เปลอ เท่านั้นละชัดกันเลย ไม่ยอมให้เปลอเลย ขณะเดียวไม่ให้มี นี่เรียกว่าจริงจัง

เวลามันหนุนขึ้นมามันจะเอาให้เปลอจนได้นะ ไม่ยอมเปลอ ชัดกันอยู่นั้น โห วันแรกนี้เป็นวันที่หนักมากที่สุดทีเดียว ก็ไม่ให้เปลอเลยนี่ว่าไง เปลอไม่ได้ว่าไง เป็นกับตายก็ให้เห็นกันอยู่นี้ กับสตินี้แหละ วันแรกหนักมากที่สุด ต่อมาก่อยเบา มันออกไม่ได้แล้วก็เบา ลง ทางนี้ตีทับไว้เสมอ ช่องมันจะออกนี่ปิดไว้เลย คำบริการมใส่ป๊ีบ สติติดเข้าไปอีก ตีเข้าไป ทีนี้ความดันก็ค่อยเบาลงๆ สติ คำบริการกับจิตนี้ก็ค่อยแน่นเข้าๆ ทางนั้นยิ่งเบา ลงๆ แต่ต่อจากนั้นมีพลังๆ เปลอๆ บ้างเป็นธรรมดา นั่นก็คือเราไม่เข้มงวดกวดขัน เพราะหลักใหญ่ดีแล้ว ความหมายว่านั้นนะ ต่อไปนั่นก็มีลักษณะเปลอ เปลอกก็เปลอแย็บ เท่านั้นไม่ได้เปลอมาก แต่ก่อนไม่เปลอเลย เบื้องต้นไม่ให้เปลอเลยจริงๆ แล้วก็ตีหลักอย่างนี้ละ จึงได้เอามาพูดให้ฟัง

ถึงขั้นมันเจริญไปถึงที่แล้วอยู่ได้เพียงสองคืน เราเดินไป ๑๔-๑๕ วัน แทบเป็นแทบตาย ไปอยู่นั้นได้สองคืนเท่านั้นลงแล้ว ลงนี้ฝั่งเลยเที่ยวห้ามไม่อยู่ เอาอีกอยู่งั้นละ จึงได้เอาคำบริการนี้เข้าไปติดป๊ีบ แล้วสติจับเข้าไปอีกมันจึงได้ความ พอถึงนี้แล้วมันจะเสื่อมเอ้าเสื่อมไป เคยเสื่อมมาสักเท่าไรจนอกจะแตกแล้ว ไม่หวังทั้งเสื่อมทั้งเจริญ จะเอาอยู่แต่คำบริการกับสตินี้ จะไม่ให้เปลอ เอาเท่านั้น นอกนั้นเสื่อมเจริญช่าง ไม่สนใจปล่อยเลย พอถึงขั้นมันเจริญขึ้นไปแล้วมันจะเสื่อม เอ้าเสื่อม นั่น บอกเลยเปิดทางให้เลย แต่สติกับคำบริการนี้ไม่ยอมพราวจากกัน เอ้าเสื่อมไปไหนเสื่อม เจริญไปไหนก็เจริญ พอไปถึงนั้นแล้วมันจะขึ้นจะลงคอยดู คอยดูด้วยสตินั้นแหละ ทีนี้ไม่เสื่อมนะ

พอถึงนั้นแล้ว เอา เสื่อมไป แต่คำบริการนี้ไม่มีคำว่าเสื่อม ชัดกัน มันก็ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันเลยที่ว่านี้ไปแล้ว ทีนี้ไม่เสื่อม ยิ่งจับติดเข้าไปเรื่อย ๆ จึงมารู้เจ้าของ โธ่ ที่จิตของเราเจริญแล้วเสื่อม ๆ เพราะสติไม่ดี คำบริการไม่มี จอกกับจิตเปลอได้ เวลาคำบริการติดเข้าไป สติติดเข้าไปแล้วไม่เปลอ ไม่เปลอก็จับติด ๆ เรื่อย ขึ้นได้เลย นี่ก็เป็นกฎเกณฑ์หรือเป็นคตธรรมสำคัญอันหนึ่งที่อยู่ปฏิบัติจะยึดไปปฏิบัตินะ เราทำมาแล้ว เพราะฉะนั้นการสอนจึงบอกว่าสอนไม่ผิด ยังบอกแล้ว ทดสอบมาทุกอย่างแล้ว แน่ทั้งเหตุได้ผลเป็นที่พอใจ ๆ โดยลำดับ ๆ แล้วการสอนจะเอาความสงสัยมาจากที่ไหน มาจากเหตุจากผลที่ตัวเองทำเองรู้เองเห็นเอง ก็เป็นอย่างนั้นละ จับเอาชีพุดให้พิจารณา ก็พูดเท่านั้นแหละจะให้พูดอะไรมากมายนัก

มันของเล่นเมื่อไรกิเลสนี้ โถ แหลมคมเอามากทีเดียว ถึงอกจะแตก เราไม่ได้สึมนะ เอาแตกก็แตกนูนนะ สละขนาดอก เอา ออกจะแตกเอ้าแตก เปลอนี้ไม่ให้มี ชัดกันขนาดนั้น

ไม่เปลอ สุดท้ายออกก็ไม่แตก ความดันทั้งหลายค่อยจางไปๆ เบาลงๆ จากนั้นก็ตั้งได้พุ่งเลยที่นี้ นั่น ด้วยอำนาจของสติ จึงได้สอนเรื่องสติสำคัญมาก ไม่มีอะไรเกินสติเท่าที่เราได้ดำเนินมานี้ สติเป็นสำคัญ กิเลสตัณหาจะหนาแน่นขนาดไหนก็ตาม ขนาดที่ว่าอกจะแตกเข้าแตก สตินี้เปลอไม่ได้ มันก็ออกไม่ได้นะ สู้สติไม่ได้ มันจะหนาแน่นขนาดไหนสู้สติไม่ได้ ขอให้สติดีเถอะนะเอาไว้อยู่ ผ่านไปไม่ได้ละ

นี่ละที่ตั้งฐานที่แรก ได้ฐานจากสตินี้ละ จากนั้นก็คืบหน้าของมันไปเรื่อย ๆ แต่มันไม่เป็นพักที่ให้สะดุดแรงอย่างที่ว่าเราตั้งสติที่แรก เอาจนอกจะแตกมันก็สะดุดแรงละซิ สឹมได้ยังไง เวลามันไปถึงขั้นสติปัญญาเป็นอัตโนมัติเป็นตัวของตัวเองเรียบร้อยแล้วนั้น มันไม่ได้เปลอนะที่นี้ ตั้งไม่ตั้งมันก็ไม่เปลอจะไหว้ไง นี่ถึงขั้นมันไม่เปลอ ตั้งสติไม่ให้เปลอไม่ต้องตั้ง มันเป็นอยู่แล้ว ถึงขั้นนั้นแล้วเป็น สติปัญญานี้หมุนตลอดทั้งวันทั้งคืน ตื่นขึ้นมาปั๊บจนกระทั่งหลับ จับไม่ได้เลยว่าเปลอตรงไหน ไม่มี มันติดของมันอยู่จนเป็นอัตโนมัติ อย่างนั้นมันก็เป็นเราได้มาพูดให้ฟังนี่นะ ตื่นขึ้นมามันเป็นแล้ว พอตื่นนอนขึ้นมาจับแล้วงานของมัน ไม่ถอย ไม่ปล่อย ตลอดเวลา

เวลากลางคืนจะนอนมันนอนไม่ได้ มันหมุนของมันไม่ถอย จะหลับก็หลับไม่ได้ มันทำงานไม่ถอยจนจะเป็นจะตาย ตลอดรุ่งบางคืนนอนไม่ได้เลย นี่เรียกว่าสติปัญญาอัตโนมัติทำงาน เลยกลายเป็นเรื่องผาดโผนไป จากนั้นก็เชื่อมเข้าไปหามหาสติมหาปัญญา อันนั้นละเอียดสุดยอด เหล่านี้ไม่มีเปลอทั้งนั้น ถึงขั้นไม่เปลอทำยังไงก็ไม่เปลอ เนอะ มันก็เห็นชัด ๆ อยู่อย่างนั้น เวลามันจะเปลอนี้ไม่ได้นะ เปลอแน่ ๆ ต้องเอาให้ออกแตก ออกแตกเอาหอม ปล่อยเลย เอ้าแตกก็แตก แต่สติไม่ให้เปลอ จับสติไว้ให้ดี พอถึงขั้นสติตั้งตัวได้แล้วจนกลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติแล้วไม่เปลอ จะทำยังไงก็ไม่เปลอ ติดแนบตลอด ๆ เชื่อมเป็นอันเดียวกันหมด สติกับปัญญาเป็นอันเดียวกันเลย ไปด้วยกันตลอด

มีแต่เรื่องของกิเลสเท่านั้นที่มีเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีกิเลสเท่านั้น พอกิเลสขาดลงไปแล้วไม่เห็นมีเรื่องอะไร หมดเลย หมดโดยสิ้นเชิง ไม่มีเรื่องเลย โอ้ กิเลสเป็นอย่างไรเอง มีมาก มีน้อยเป็นเสี้ยนเป็นหนามปักอยู่จนละ เอาออกหมดแล้วไม่มี หมด ที่นี้จึงเห็นเรื่องกองทุกข์เต็มหัวใจ เห็นความสุขเห็นบรมสุขก็เต็มหัวใจหายสงสัย ถ้ากิเลสยังมีอยู่ก็มีเสี้ยนมีหนามอยู่นั้นแหละ อย่างน้อยก็ผงเข้าตา เป็นยังงิผงเข้าตา นั้นละกิเลสละเอียดเป็นผงเข้าตาให้หาความสุขไม่ได้ เอาออกหมดแล้วหมด ไม่มี เอาละวันนี้พูดเท่านั้นละ

(เพื่อนเขาอยู่กรุงเทพเขาถวายทองบาทหนึ่ง เงินห้าพัน พอตีลูกชายเขาชื่อวิฑูให้ฟังเทศน์หลวงตาได้หนึ่งเดือน ใจก็เลยอยากมากกราบหลวงตา)

ฟังยังงิถึงอยากมากกราบหลวงตานะ (แหม ชาบซึ่งมากคะ ร้องให้ทุกครั้งทีฟังเลยคะ) อ้าว พูดจริง ๆ ก็บอกแล้วถอดออกจากหัวใจ จะให้ว่ายังงิอีก ใครเชื่อไม่เชื่อก็กรรม

ของสัตว์ บอกเท่านั้น เราไม่มีปัญหาอะไรกับโลก เราสังเคราะห์โลกด้วยความเมตตาส่วนๆ เพราะฉะนั้นคำใดๆ ที่จะมาหาเรานี้มันตกออกหมดเลย ไม่ว่าคำชมเชยสรรเสริญ อย่างที่เขาโจมตีวันนั้นเรายังหัวเราะได้สบาย ก็อย่างนั้นแล้วมันไม่มีอะไรกับโลก จะทำให้มีก็ไม่มี บอกแล้ว ไม่อย่างนั้นจะบอกว่าหมดเหอ นี้ออดออกมาสดๆ ร้อนๆ ยังบอกแล้ว ไม่ได้ไปหาคว่ำที่ไหน คัมภีร์พระไตรปิฎกท่านถอดจากหัวใจพระพุทธเจ้าออกไป ออกจากหัวใจ พระสาวกอรหันต์เป็นพระไตรปิฎก พระวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก อภิธรรมปิฎก ออกจากหัวใจ พอธรรมเข้าถึงใจแล้วอยู่นี้หมดเลย นั้น จะไปหาคว่ำที่ไหน ออกจากนี้ทั้งนั้น ธรรมอยู่ที่หัวใจนะ การเทศน์ออกมาเราไม่ได้สงสัยในธรรมทุกชั้น บอกแล้ว ใครจะฟังก็ฟังซิ ไม่อยากฟังมัวแต่มาแห้ว้อๆ มาแห้ออะไรกับเรา ตั้งแต่ไอ้หยองมาแห้อก็ยังไม่เรียกว่าโง่ นี่มาแห้อเราหลายๆ ครั้งเข้าไประวังไม่เรียว หรือมันจะใหญ่กว่าไม่เรียวกี่ไม่รู้ละ มันเอาจริงๆ นี่

ก็เราไม่มีอะไร สนุกดูสนุกฟัง พอได้จิ้งหะตีๆ ก็ปี๊วะที่เดียวพอ เข้าใจไหม ก็คนหนึ่งมีจิ้งหะอยู่แล้ว ไม่มีว่าจะหลบนั้นจะหลิกนี้จะเสียทำอย่างนั้นอย่างนั้นเราไม่มี มาแบบไหนก็ฟังอยู่ทุกอย่าง บทเวลาจะเอาที่ปี๊วะเดียวเท่านั้น เหมือนเราชดไอ้หยองนั้น เราไม่ลืมนะ ที่แรกเขาก็ตายใจไอ้หยอง เราเดินเข้าไปข้างในดังที่เคยไปนั้นแหละ เขาก็แห้ว้อๆ แห้วที่ไรเราก็เฉยไม่สนใจ แห้วใกล้เข้ามาๆ ซิ ต่อไปเขานอนใจที่นี้แหละ แห้วติดกันเข้ามา เขาแห้วตามประสาเขานั้นละ พอได้จิ้งหะแล้วเราก็เอาไม่เรียวถือไป เขาไม่รู้จะวันจะเอาเขาจะพอเห็นเราเขาก็แห้วเรื่อยมาใกล้ๆ ไม่ระวังนะ เรากี่ใส่เปี้ยะ พอเปี้ยะนี้ก็วิ่งเลย ตั้งแต่นั้นมา โอ้ย แห้วอยู่โน้นไม่มาแห้ออีก นั้นเห็นไหมมีมาเล่นกับกูได้เหอ

อันนี้ก็เหมือนกันโลกมันแห้ว้อๆ เหมือนไอ้หยองนั้นแหละ ไม่ผิดอะไรกับไอ้หยอง เวลาจะเอาที่แบบเอาไอ้หยองนั้นละ ใส่เปี้ยะเลยทีเดียว ตั้งแต่นั้นมาไอ้หยองไม่แห้วละ แห้วอยู่โน้น ไม่ได้แห้วเข้ามาใกล้เหมือนแต่ก่อน แต่ก่อนแห้วแล้วติดเข้ามา แห้วสนุก เขาไม่ระวัง เขาก็แห้วสนุกมากกับเรา บทเวลาทางนี้ใส่เปี้ยะนี้ โอ้ย ไปใหญ่เลยไอ้หยอง ไปละที่นี้

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz