

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
 เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๔๗
กายกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน

วันนี้เป็นวันสงบความฟุ้งซ่านของใจเข้าสู่ธรรม วันนี้เป็นวันมาฆบูชา ต้นเหตุที่เป็นมาฆบูชาก็มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ ซึ่งบวชด้วย เอหิภิกขุอุปสัมปทา พระพุทธเจ้าทรงบวชเองทั้งนั้น มาเองในวันนั้น ไม่มีใครได้นิมนต์ท่านมา อยู่ๆ ท่านก็มาพร้อมหน้ากัน ล้วนแล้วแต่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ และพระพุทธเจ้าทรงบวชให้ด้วย เอหิภิกขุอุปสัมปทา ทั้งนั้นเหมือนกัน ท่านทรงประทานโอวาทแก่ภิกษุทั้งหลายที่เป็นพระอรหันต์ล้วนๆ นั้น ท่านแสดงไว้ว่า สพุพปาปสฺส อกรรม นี้ท่านแสดงแก่ผู้บริสุทธ์ล้วนๆ เพื่อเป็นคติและเป็นเครื่องเร้าใจของบรรดาพระสงฆ์ ๑,๒๕๐ องค์ ซึ่งเป็นพระอรหันต์ล้วนๆ นั้น ได้ฟังเป็นเครื่องเร้าใจและเป็นทีระลึกอันใหญ่หลวง จนกระทั่งมาถึงปัจจุบันนี้

ในพระบาลีท่านแสดงไว้ว่า สพุพปาปสฺส อกรรม การไม่ทำบาปทั้งปวง หนึ่ง กุสลสุปฏิสัมปทา การยังกุศลผลบุญให้ถึงพร้อม หนึ่ง สจิตตปริโยทปนํ การทำจิตของตนให้ผ่องใสจนกระทั่งถึงความบริสุทธ์ หนึ่ง เอตํ พุทธธานสาสนํ นี้เป็นพระโอวาทของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หรือว่าทุกพระองค์ก็ได้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายไปเลย รอบ รอบไปเลย จากนั้นท่านก็แสดงเป็นปริยายไปอีก แยกออกจากข้อใหญ่ใจความสามบทนี้ว่า อนุปวาโท อย่าไปกล่าวร้ายกับผู้ใด อนุปมาโต อย่าไปทำร้ายผู้หนึ่งผู้ใดตลอดสัตว์ทั้งหลาย ปาฏิโมกฺเข จ สํวโร สำรวมอยู่ในพระวินัย ปาฏิโมกข์คือพระวินัยหรือกฎหมายพระ มตฺตตณฺฑูตา จ ภตฺตสฺสมี เป็นผู้รู้จักประมาณในการขบการฉันทการรับประทาน ให้จำเอานะเป็นข้อๆ วันนี้แปลเลย ปนฺตณฺจ สยนาสนํ ยินดีอยู่ในที่นอนที่นั่งอันสงบสงัด ปราศจากความพลุกพล่าน อธิจิตฺเต จ อาโยโค ประกอบจิตของตนให้มีความสงบผ่องใสจนถึงขั้นบริสุทธ์ เหล่านี้ก็เป็น เอตํ พุทธธาน สาสนํ เหมือนกัน เป็นพระโอวาทของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ท่านสอนให้ละความชั่วทั้งนั้น ให้บำเพ็ญแต่ความดีงามจนกระทั่งถึงที่สุดแห่งความดีงามแล้วก็เรียกว่า ถึงความพ้นทุกข์ ท่านแสดงไว้อย่างนี้ ในวันนั้นท่านแสดงเป็นพระโอวาท เรียกว่า โอวาทปาฏิโมกข์

เราทั้งหลายก็เป็นลูกศิษย์พระตถาคต ท่านแสดงไว้เป็นเครื่องเร้าใจของพระสงฆ์ ๑,๒๕๐ องค์ ล้วนแล้วตั้งแต่เป็นผู้บริสุทธ์ ละบุญ บาป ทั้งหมดได้โดยสิ้นเชิง ฟังซิ บุญก็ละ บาปก็ละ คือบุญเป็นบันไดเป็นเครื่องหนุนให้ถึงความพ้นทุกข์ บาปก็ละ คือบาปนั้นเป็นสิ่ง

ที่กดถ่วงลง ให้สัตว์โลกได้รับความทุกข์ความลำบากเพราะการกระทำของตน ส่วนความดีนั้นเกิดขึ้นจากการทำความดีของตนโดยลำดับ จนหนุนขึ้นถึงที่สุด เหมือนบันไดพาดขึ้นถึงที่สุดของบ้าน ขึ้นถึงบ้านแล้วก็ปล่อยบันได ขึ้นถึงที่สุดวิมุตติหลุดพ้นแล้วก็ปล่อยบุญและบาป ซึ่งเป็นเรื่องสมมุติทั้งหมด อันนี้เป็นสมมุติ บาปก็เป็นสมมุติ บุญก็เป็นสมมุติ บุญเป็นเครื่องหนุนให้ถึงนิพพาน พอถึงนิพพานแล้วเลยสมมุติทั้งหลายเหล่านี้ไปแล้ว ท่านจึงเรียกว่า ปุญญาปาปพหิณบุคคล เป็นผู้ละบุญและบาป ซึ่งเป็นแดนสมมุติเสียได้โดยสิ้นเชิง

นี่พระโอวาทของพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ วันนี้จึงเป็นวันสำคัญ ในเวลาบ่ายท่านมาเองด้วยกันทั้งนั้น พระองค์ก็ประทานโอวาทเป็นที่ระลึก เป็นที่รื่นเริงของบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลาย แล้วก็ป็นมรดกตกทอดมาถึงพวกเราให้ได้ประพฤติปฏิบัติตาม อย่าปล่อยใจปล่อยกาย วาจา ปล่อยใจนี้สำคัญมาก ถ้าปล่อยใจแล้ว กาย วาจา ซึ่งเป็นบริษัทบริวารเครื่องใช้ของใจก็เป็นอันปล่อยไปด้วย เพราะกาย วาจา เป็นเครื่องมือของใจ จะทำดี จะทำชั่ว พุดดี พุดชั่ว ออกไปจากกาย วาจา แล้วทั้งสองนี้ออกไปจากใจ ถ้าใจได้รับการอบรมแล้ว การพูดการจาการกระทำทุกอย่างจะมีความสำรวมระวัง ในความผิดถูกชั่วที่ตนจะกระทำลงไปแต่ละชิ้นละอัน เรียกว่าใช้ความระมัดระวัง

ท่านจึงสอนให้อบรมใจ อบรมอะไรไม่มีความหมาย จะว่าอะไรดีตกแต่ง อะไรดีดีกรามบ้านช่อง ถนนหนทาง ที่อยู่ที่อาศัย เครื่องนุ่งห่มใช้สอยต่างๆ จะทำให้ดีบให้ดีอะไรๆ ก็ตาม ถ้าใจไม่ดีแล้วก็เหมือนกับสิ่งเหล่านี้ประดับโลงศพนั้นแล ผีคือผีโลภ ผีโกรธ ผีหลงอยู่ภายในใจ ตัวนี้เป็นตัวอาละวาด เพราะฉะนั้นจึงควรได้รับการอบรมจิตใจตัวนี้ให้ดี ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรมคือความดีงาม อย่าปล่อยใจ จะกลายเป็นการปล่อยเนื้อปล่อยตัวไป เลอะเทอะ คนทั้งคนหาคุณค่าไม่ได้ถ้าปล่อยใจให้เป็นตามยถากรรม คือกิเลสจูดลากไปโดยลำดับ ไม่มีชิ้นดีเลย จึงต้องใช้ความระมัดระวัง

การอยู่การกินการใช้การสอย การประพฤติตัว เหล่านี้ต้องอยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรมความระมัดระวัง จะพอดีพองามไปทุกอย่าง กินก็ไม่กินแบบฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม กินแบบลิ้มเนื้อลิ้มตัว กินไม่หยุดไม่ถอย จีบๆ แสบๆ ทั้งวันทั้งคืน สร้างความสิ้นเปลืองให้แก่ตัวเอง และสร้างความไม่ดีให้แก่จิตใจ ใจเลยกลายเป็นใจรั่ว อะไรเก็บไม่อยู่ คนใจรั่วเก็บอะไรไม่อยู่ทั้งนั้น มีสมบัติเงินทองข้าวของมากน้อย ใจรั่ว ใจเหลวแหลกแหวกแนวเสียอย่างเดียว ย่อมยังสมบัติทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งควรจะมีคุณมีประโยชน์แก่ตน ให้กลายเป็นความเสียหายกลับมาเผาตนเอง และทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นได้ด้วยทรัพย์สินเงินทองที่

มีมากในบุคคลผู้ที่ใจลอยใจรั่ว ตรงกันข้ามผู้มีจิตใจเป็นหลักเป็นเกณฑ์ มีอะไรมาอย่างน้อย เป็นประโยชน์ทั้งหมด ต่างกันอย่างนี้

การอยู่ก็เหมือนกัน อยู่ที่ไหนก็อยู่ไปเถอะมนุษย์เรา ไม่มีใครฉลาดกว่ามนุษย์เรา แต่ความฉลาดอย่าให้กลายเป็นความโง่ ทำลายตัวเองด้วยการปลูกสร้างสิ่งต่างๆ ไม่พออยู่ๆ อยู่บ้านหลังหนึ่ง นกตัวหนึ่งเขาทำรังพอดีกับเขา คนเราควรที่จะสร้างที่อยู่ที่อยู่อาศัยพอดีกับตน ไม่สร้างแบบฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมจนกลายเป็นสมมุติในแดนมนุษย์ว่า เป็นหอปราสาทราชมณเทียร เอาไปแข่งเมืองสวรรค์ซึ่งเป็นเมืองที่แข่งยังงี้ก็แข่งไม่ได้ ก็เป็นเรื่องความเสียหายของเราที่ไม่รู้จักประมาณ เกิดจากความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม ความลืมนั่นลืมนั้นนั้น สร้างบ้านสร้างเรือนสร้างแต่พออยู่พอเป็นพอไปให้อยู่ อย่าสร้างแบบที่ว่าซิงติซิงเด่น มันไม่ได้ดีได้เด่นนะ ซิงเลว ซิงเด่นในความเลวต่างหาก ในความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมซึ่งเป็นการทำลายตัว

เมืองไทยเรานี้ถ้ามีแต่ความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเต็มตัวแล้ว เมืองไทยนี้จมไถ่นะ ถ้าต่างคนต่างมีการประหยัดมัธยัสถ์ รู้จักเป็นอยู่ปวยายใช้สอยให้พอเหมาะพอดีแล้ว เมืองไทยก็เป็นเมืองที่สวยงาม สวยงามไปจากใจที่รู้จักประมาณ สถานที่อยู่อาศัยที่หลับที่นอนก็พอเหมาะพอดีไปตามๆ กัน นี่ท่านเรียกว่าพอเพียงหรือเพียงพอ นอกจากนี้เสียทั้งนั้นแหละ ให้พากันไปปฏิบัติ

จิตใจเป็นของสำคัญ ชาวพุทธเรารู้สึกว่าห่างเหินศีลธรรมเอามาก เวลานี้มีตั้งแต่เรื่องความเสียหายล่อมน้ำล่อมหลัง เราหุ้มห่อตัวของเราด้วยหนังด้วยเสือด้วยผ้า แต่กิเลสมันหุ้มห่อ มัดเราอีกหนาแน่นยิ่งกว่านี้ คนทั้งคนเห็นแต่กิเลส เครื่องแต่งเนื้อแต่งตัวสวยงามขนาดไหนก็เป็นเครื่องประดับกิเลส เพื่อทำลายตัวเราด้วยความฟุ้งเฟ้อเห่อคะนองนั้นแล ให้พากันระมัดระวังบ้างนะ ศีลธรรมนี้เป็นของสำคัญ ห่างเหินศีลธรรมเท่าไรก็ยิ่งไกลชิดติดพันกับพินกับไฟความเผาไหม้เดือดร้อนไปโดยลำดับลำดับ ถ้ามีความไกลชิดติดพันกับธรรมแล้ว ความรู้จักประมาณ ความดีความดี สวยงามไม่มีจิตจางก็คือความสวยงามแห่งศีลธรรมประจำตัวของบุคคลแต่ละคน

รูปร่างกลางตัวเราตกแต่งไม่ได้ เกิดมาก็มาตามกรรม อาศัยพ่อแม่เป็นแดนเกิดแล้วก็เกิดมาเป็นหญิงเป็นชาย รูปร่างกลางตัวไม่เหมือนกัน จริตนิสัยก็ไม่เหมือนกัน มันเป็นแกนอันหนึ่งอยู่ภายในใจของแต่ละคนๆ เกิดมานี้มีบุญกรรมเป็นแกนมา อาศัยพ่อแม่เกิดขึ้นมา รูปร่างกลางตัวชั่วร้ายชั่วเหี้ยสวยงามขนาดไหน ก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรมของตัวเอง พ่อแม่อยากให้อะไรสวยงามทุกคนนั้นแหละ ไม่ว่าพ่อแม่ของลูกคนใด ต้องการให้อะไรมีความ

สวยงาม เฉลียวฉลาด ยิ่งเฉลียวฉลาดกว่าพ่อกว่าแม่ พ่อแม่อิงเป็นที่พอใจ แต่นั่นก็เป็นไปไม่ได้ เพราะกรรมไม่อำนาจ กรรมอำนาจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น รูปร่างกลางตัวเป็นลักษณะใดก็เป็นไปตามกรรมของเรา

ตามที่ท่านแสดงไว้ในธรรมว่า กมฺมํ สตฺเต วิภชตี ยทฺธิ ทินฺนปฺปณฺตี กรรมย่อมเป็นเครื่องจำแนกแจกสัตว์ให้มีความประณีตเลวทรามต่างกัน ใครจะไปตกแต่งอะไรๆ ไม่ได้ กรรมเป็นผู้ตกแต่งมาพร้อมแล้ว จะไปเกิดในสถานที่ใดก็ไม่เหนือกรรมเป็นผู้ตกแต่ง ไปเกิดในแดนฟ้าแดนสวรรค์ ก็เป็นกรรมตกแต่งพาให้ไปเกิด ไปเกิดในแดนนรกก็เป็นกรรมตกแต่งให้ไปเกิด กรรมนั้นเกิดขึ้นจากตัวผู้ทำเอง แล้วก็มาให้ตนเป็นผู้รับผลทั้งดีทั้งชั่ว จึงพากันให้ระมัดระวัง

เรื่องจิตใจเป็นตัวสำคัญ ซึ่งจะสร้างกรรมดีกรรมชั่วขึ้นมาได้ เราให้อบรม วันหนึ่งคืนหนึ่งชาวพุทธเรานี้ได้เคยระลึกถึงพุทโธโหม ธัมโม สังฆโหม อย่างน้อยเวลาจะหลับนอนกราบพระเสีย พุทโธเป็นองค์ประเสริฐเลิศเลอสุดยอดแล้ว ธัมโม สังฆ เป็นธรรมชาติที่เลิศเลอสุดยอดแล้ว เรากราบไหว้บูชาพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ชั่วขณะหนึ่ง เราได้ความเลิศเลอมาสวมใส่ประดับประดาจิตใจของเรามากมาย และสวยงามเป็นอย่างมากทีเดียว ขอให้ระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เวลาจะหลับนอน

จากนั้นก็ควรจะสละเวลา เราจะนั่งอย่างนี้ก็ได้อันนี้(พับเพียบ) นั่งแบบไหนก็ได้ ให้ภาวนาสงบใจ คือทำให้สงบด้วยอารมณ์แห่งธรรม อารมณ์แห่งธรรมเท่านั้นที่จะพาใจให้สงบ อารมณ์ของกิเลสพาใจให้ฟุ้งซ่านรำคาญ สร้างพินสร้างไฟมาเผาเราอยู่ทั่วโลกดินแดน มีแต่อารมณ์ของกิเลสเท่านั้น อารมณ์ของธรรมไม่มี ที่นี้เรามาอบรมจิตใจของเราด้วยอารมณ์ของธรรมโดยการภาวนา นั่งนึกพุทโธก็ได้ หรือธัมโม หรือสังฆก็ได้ ตามจริตนิสัยชอบ แล้วมีสติกำกับ เอาคำบริกรรมกำกับใจของเรา ใจคือผู้รู้ ผู้รู้นี้จับไม่ได้นะละเอียดลอบมาก ซ่านอยู่ทั่วสรรพางค์ร่างกาย สัตว์โลกต้องถือว่าคนทั้งคน สัตว์ทั้งตัวนั้นเป็นตัวเลยทีเดียว โดยไม่ได้แยกได้แยะว่าจิตเป็นอันหนึ่งต่างหาก ที่ครองร่างกายของสัตว์หรือบุคคลอยู่ นี่เป็นความจริง

ที่นี้เรารวมกระแสของจิตนี้เข้ามาอยู่กับพุทโธ หรือธัมโม หรือสังฆอย่างเดียว มีสติกำกับอยู่กับจิตของเราโดยเฉพาะในเวลานั้น ให้นึกแต่พุทโธ ไม่ต้องนึกถึงเรื่องอารมณ์ใดๆ เพราะเรานึกมาแล้วตั้งแต่เราตื่นนอนๆ ทุกวันจนกระทั่งหลับ ที่นี้เราจะให้สงบด้วยพุทโธไม่เอาอารมณ์อื่นเข้ามาเจือปน นึกพุทโธให้จิตสงบในเวลานั้น มีสติกำกับอยู่ นี่ท่านเรียกว่าอบรมใจ เรียกว่าภาวนา คือการอบรมจิตใจของเราให้มีความสงบเย็นจากสิ่งก่อกวน

ทั้งหลายคือกิเลส เราสงบลงด้วยคำภาวนาของเรา นี่ขอฝากพี่น้องทั้งหลายที่มาในวันนี้เพื่อ
อรรถเพื่อธรรม จึงขอฝากธรรมไว้กับพี่น้องทั้งหลายให้นำไปคิดไปอ่าน

ใจนี้ถ้าได้รับการอบรม ดังที่ท่านสอนไว้ว่าอบรมภาวนา คือพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เป็น
ต้น อยู่โดยสม่ำเสมอ ในวันคืนหนึ่งๆ ไม่ให้ขาด ทำอยู่ทุกวี่ทุกวัน ให้ได้ทุกวัน จิตใจนี้จะ
เป็นความสว่างามขึ้นมาภายในท่ามกลางแห่งร่างกายนี้แหละ ร่างกายเป็นเรือนร่างของใจ
ใจเป็นผู้อยู่ในท่ามกลางแห่งร่างกายนั้น แต่ใจนี้ยังไม่ได้รับการอบรม กระแสของจิตจึงชาน
ไปทั่วสรรพางค์ร่างกาย พร้อมกับความอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตนของตน
เสียทั้งหมด คนทั้งคนกับใจจึงบอกเป็นอันเดียวกัน ว่าเป็นคนเป็นสัตว์ เมื่อเราได้ทำการ
อบรมจิตใจของเราแล้ว เรื่องของใจกับเรื่องของกายมันจะแบ่งกันไปเอง แบ่งสันปันส่วน
กันไปเรื่อย ๆ จิตใจจะสงบตัวเข้ามา แล้วมองเห็นร่างกายนี้เป็นอันหนึ่งที่เป็นเรือนร่าง
ของใจ เป็นที่อยู่ที่หลับนอนของใจ วาจันก็ได้ ใจก็สงบเข้ามา

เมื่อได้รับการอบรมให้สงบเข้ามาหนักเข้า ๆ ใจสว่างไสว ใจรวมตัวมาเป็นชิ้นหนึ่ง
ชิ้นเดียว ก้อนหนึ่งก้อนเดียว ร่างกายเป็นอันหนึ่งต่างหาก ที่นี้แยกกันได้ เช่นอย่างเราเอา
ผลไม้ผลหนึ่งมาวางบนจาน จานนี้เป็นจาน ผลไม้เป็นผลไม้ แม้จะอยู่ด้วยกันก็ไม่ใช่อัน
เดียวกัน จานเป็นจาน ผลไม้เป็นผลไม้ฉันใดก็เหมือนกัน ร่างกายกับใจ ร่างกายเหมือนกับ
ภาชนะ จิตใจเหมือนกับผลไม้ อยู่ด้วยกันแต่ไม่ใช่อันเดียวกัน จิตใจย่อมกลั่นกรองตัวเอง
ให้มีความแตกต่างจากร่างกายเข้ามา หดย่นเข้ามาเป็นความสงบร่มเย็นภายในใจ เมื่อจิต
มีความสงบร่มเย็นแล้วจะแสดงความผ่องใสแปลกประหลาด ตลอดถึงความอัศจรรย์เป็น
ชั้น ๆ ขึ้นไปภายในจิตใจ

ไม่มีใครบอกก็รู้เองว่า กายกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน ใจคือนักรู้ กายนี้เป็นเครื่องมือ
ของใจไม่ใช่จักรู้ ที่อวัยวะต่างๆ ของเรารู้นั้นเป็นกระแสของใจ ชานไปตามสรรพางค์
ร่างกาย และประสาทส่วนต่างๆ ให้รับรู้ต่างๆ กัน ตารับรู้ในทางเห็น หูรับรู้ในทางได้ยิน
จมูกรับรู้ในกลิ่น ลิ้นรับรู้ในรส กายรับรู้ในสิ่งสัมผัสต่างๆ อะไรสัมผัสรู้ๆ นี้ออกมาจากใจ
คือกระแสของความรู้ชานไปตามสรรพางค์ร่างกายนี้ ร่างกายจึงรู้ได้ทุกสัดทุกส่วน อาศัยใจ
ออกไป ที่นี้พอใจหดเข้ามาเสียเท่านั้น ตาก็เป็นตาเฉยๆ เหมือนตาไม้ไผ่ หูก็เป็นหูกระต๊อ
หูกะทอไป เป็นอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ พอใจคือความรับทราบนั้นหดตัวเข้ามาสู่หลักเดิมของ
ตนคือใจแท้ กระแสของใจเข้ามาสู่ใจนี้แล้ว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนไป
หมด

พอกระแสของจิตกระจายออกไปนี้ ก็รู้นั้นเป็นนี้ นี่เป็นนี้ ตาใช้ทางดู หูใช้ทางฟัง ได้สะดวกสบาย ให้ท่านทั้งหลายพากันจำเอา นี้กระแสของจิตออกมารับทราบในสิ่งต่างๆ ทั้งสรรพางค์ร่างกายเรา ที่นี้เวลาฝึกหัดเข้าไปจริงๆ จิตมีความสว่างามอยู่ภายในตัว กระแสของจิตก็รู้ว่าส่งไปส่วนร่างกายส่วนต่างๆ ก็รู้ รากฐานของความรู้คือใจก็รู้อัตโนมัติ เวลาเราอบรมใจเข้าไปจะรู้อย่างนี้ ต่อจากนั้นจะสงบเข้าไปๆ ความผ่องใสของใจจะแยกตัวจากร่างกายเป็นลำดับลำดับ ความสว่างาม ใจสว่างามไม่ได้เหมือนกายที่เราแต่งเนื้อแต่งตัวให้สว่างาม มันแต่งตัวให้ซากผี ข้างในพุงเรามันมีอะไรนั้น พิจารณาซิ

ใจนี้ไม่มีสิ่งเหล่านั้นนะ สะอาดสะอาดอยู่หมด แต่อาศัยสิ่งสกปรกเหล่านี้เป็นเรือนร่างอยู่เป็นประจำจนถึงชั่วอายุขัย เมื่อได้รับการอบรมแล้วใจจะแยกตัวเอง เหมือนอย่างบ้านกับเรา ถึงบ้านเป็นบ้านเราแต่ไม่ใช่เรา เราเป็นเรา บ้านเป็นบ้าน เลื่อเป็นเลื่อ หมอนเป็นหมอนไม่ใช่เรา อันนี้ใจอาศัยอะไรอยู่ อันนั้นเป็นอันนั้นๆ ไม่ใช่ใจ ร่างกายส่วนต่างๆ มากน้อยเต็มสรรพางค์ร่างกายไม่ใช่เรา ใจเป็นเรา เราไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น รวมเข้าๆ จิตใจนี้จะสงบแปลกประหลาดเข้าไปเรื่อยๆ สว่างามผ่องใสแล้วอัศจรรย์ขึ้นภายในตัวในท่ามกลางแห่งร่างกาย ร่างกายไม่เป็นของอัศจรรย์อะไร แต่ใจนี้เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วสว่างามขึ้นๆ แล้วเป็นการสั่งสมความสุขความเย็นใจขึ้นภายในใจของผู้อบรมจิตใจเสมอไป ให้ท่านทั้งหลายจำเอาไว้นะ

นี่เราอบรมและอธิบายเพียงขั้นนี้ก็พอเป็นเครื่องดูตม เป็นที่ฟังของใจได้เป็นลำดับ ยิ่งจิตได้รับการอบรมให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ความพิสดารของจิตไม่มีอะไรเกิน ไม่มีอะไรคาดถึงเลย คำว่าสุขก็เหนือขึ้นไปโดยลำดับ สว่างใสก็สว่างกว้างออกไปๆ เรื่อย ความอัศจรรย์ก็แปลกประหลาดขึ้นไปเรื่อยๆ ชำระสิ่งที่มัวหมองทั้งหลายซึ่งหาคุณค่าไม่ได้ ออกจากใจด้วยการภาวนาเป็นลำดับลำดับไป

ใจเมื่อได้รับการชักฟอกให้มีความผ่องใส ยิ่งสว่างามไม่มีสิ้นสุด ตลอดจนกระทั่งถึงวิมุตติพระนิพพาน นั้นแหละใจดวงนั้นแหละเป็นใจที่เลิศเลอ ส่วนร่างกายนี้เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็กระจายออกไปจากส่วนผสมของตน ส่วนดินเป็นดิน เป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟ ส่วนใจก็ถอนตัวออกไปด้วยความบริสุทธิ์ กลายเป็นธรรมชาติไปหมด นี่การอบรมใจมีคุณค่ามหาศาลอย่างนี้แล

เราเป็นลูกชาวพุทธ ไม่ควรที่จะปล่อยวางธรรมชาติที่ประเสริฐเลิศเลอนี้ ออกจากใจ กายวาจาความประพฤติของเรา ให้กลมกลืนไปกับศีลกับธรรมไปเรื่อยๆ เราจะมีความผาสุกร่มเย็น ประพฤติตัวอยู่ตามบ้านตามเรือนก็มีความสงบเย็นใจ ครอบครัวยิ่งๆ พอ

แม่มีศีลมีธรรม ลูกเต๋าก็ชุ่มเย็นเป็นสุข สนุกสนมทุกสิ่งทุกอย่างกับพ่อกับแม่กับตัวของตัวเอง แล้วลูกต่อลูกก็ไม่ค่อยทะเลาะกัน นี่แหละอำนาจของธรรม ประสานเข้าตรงไหนเป็นความสงบร่มเย็นไปหมด

ขอให้ท่านทั้งหลายนำธรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติ วันนี้พูดถึงเรื่องมาฆบูชาเพียงย่อ ๆ ให้พอเหมาะพอดีกับกาลเวลากำลังวังชาของท่านทั้งหลายที่มาศึกษาอบรม กลับไปแล้วก็อย่าลืมพุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นเครื่องอบรมใจเสมอ นะ ส่วนธรรมที่เลิศเลอกว่านี้ หลวงตายังไม่พูดเวลานี้ เราอยากทราบท่านผู้บำเพ็ญธรรมได้ความรู้วิชาขนาดไหนมา มา มาถามหลวงตา หลวงตาจะโยงขนาดไหนท่านทั้งหลายจะให้เห็น ๆ พระพุทธเจ้าโยงฉลาดขนาดไหน สาวกยอมรับทันที ๆ ว่าพระพุทธเจ้าเลิศหรือไม่เลิศ สาวกประกาศตนออกมาด้วยธรรมชาติ อัจฉริยะขนาดไหนยอมรับพระพุทธเจ้าทันที

นี่การสอนพี่น้องทั้งหลาย อยากให้ได้ความดีความดีเป็นทุนรอนของตน แล้วก็จะประกาศสักขีพยานแห่งพุทธศาสนาออกไปทั่วโลกดินแดน ว่าเป็นความดีความเลิศ โลกทั้งหลายเราก็จะมีความสงบร่มเย็น เอาละการแสดงธรรมวันนี้ก็เห็นว่าเหมาะสมกับกาลเวลา ขอความสวัสดีจงมีแก่บรรดาพี่น้องทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ ต่อไปนี้จะให้พระ

อิจฉิตต์ ปตฺถิตฺตํ ฯ

โยม หลวงตาครับกราบขออนุญาตครับ นั่งภาวนากำหนดลมหายใจตามด้วยพุทโธ ๆ แล้วรู้สึกตัวเหมือนหลับไปครับ พอรู้สึกตัวอีกทีก็ยังไม่รู้ลมหายใจอยู่ แต่เหมือนมันหลับครับจะแก้อย่างไรครับ

หลวงตา ไม่ได้หลับ ไม่ได้หลับแหละอย่างนั้น

โยม มันไม่รู้สติเลยนะครับ มันไม่รู้อะไรเหมือนมันหายไปเฉย ๆ เลยนะครับ

หลวงตา สติกับจิตมันคนละอย่าง สติก็ระงับจะเป็นยังไง เช่นอย่างที่ว่าพระอรหันต์อย่างนี้สติที่ท่านใช้ในวงสมมุติเข้าใจหรือ สตินี้ก็เป็นสมมุติ ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ความระลึกได้ในความบริสุทธิ์นี้เป็นสติเข้าใจไหม ความบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติอันหนึ่งต่างหาก อันนี้เวลานมันสงบลงไปเงียบไปเลยสติก็ปล่อยอยู่นั้น พอถอนขึ้นมาสติก็รับทราบออกมาเข้าใจหรือ มันไม่ได้หลับแหละ

โยม ต้องแก้ไขไหมครับ

หลวงตา ให้ภาวนาไป มันเป็นไปได้มากน้อยเพียงไรภาวนาไปมันลงไปอย่างนั้น เป็นอย่างไรบ้าง

โยม ไม่รู้ตัวครับ หายไปเลย ผมเป็นปีแล้วครับติดตรงนี้มาเป็นปีแล้วครับ

หลวงตา อันนี้มันมีอันหนึ่งอยู่ภายในนั่นแหละ แล้วกำหนดลมหายใจนั้นมันหายไป
เลยเหอ

โยม กำหนดตอนแรกก็รู้อยู่ครับ ลักพักหนึ่งก็หายไปครับ มันไม่รู้อะไร

หลวงตา หายไปทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้วางไม้ไช้เหอ หรือว่าเราหลับด้วยการภาวนามันก็มี คือพุทโธ ๆ หลับไปกับพุทโธอย่างนี้มี มีประจำกรรมฐาน ท่านภาวนาในจิตของท่านจะ
รู้อยู่จนกระทั่งพอหลับบับปล่อยมันไป เนอะ มันไม่ได้ไปที่อื่นพุตง่าย ๆ ว่างั้น มันภาวนา
แล้วลมมันหายไปแล้วมันเป็นยังไงที่นี้

โยม พอรู้สึกตัวอีกทีก็รู้ลมหายใจเข้าออกเหมือนเดิมครับ ยังมีพุทโธกำกับอยู่
เหมือนเดิมครับ

หลวงตา แล้วเวลาลมหายใจดับแล้วมันเป็นยังไงที่นี้

โยม มันไม่รู้ตัวเลยครับ

หลวงตา พอลมหายใจมันดับหรือลมหายใจดับ รู้อยู่ไหมว่าลมหายใจดับ

โยม ไม่รู้เลยครับ หายไปเลยครับ ไม่รู้สึกตัวเลยครับ

หลวงตา ลมหายใจมันหายไปมันรู้อยู่นี้เนะ

โยม อันนี้ไม่รู้ครับ คงหลับไช้ไหมครับ

หลวงตา จะว่าหลับก็ไม่เชิง ความหลับในวงภาวนาก็ถูกอยู่ ยังไม่ถูกต้องดี อย่างนั้น
หลับไปเป็นอย่างนั้น พอเวลาลมหายใจมันดับมันก็รู้เนะ เวลามันปล่อยเสียจริง ๆ มันปล่อย
หมดทุกอย่างลงของมัน นั้น เวลาถอยขึ้นมามันก็มารับทราบสมมุติทั่ว ๆ ไป เป็นอย่างนั้น
แล้วเรากำหนดดูว่าลมหายใจมันจะดับไปถึงไหน ให้ดูลมหายใจ เวลาลมหายใจดับมันเป็น
ยังไงอีกให้รู้อีกตรงนี้อีกที่หนึ่งเนะ อย่าด่วนอันนั้นไปทีเดียว ให้มีสติดูอยู่ลมหายใจนั้นเนะ
แล้วพอลมหายใจดับมันหายไปเลยอย่างนี้ ลมหายใจดับแล้วมันจะหายหรือไม่หายผู้รู้รู้
ลมหายใจดับ ให้มีผู้รู้ผู้นี้หน่อยหนึ่งเข้าใจเหอ เอ้า ตั้งใหม่ เอาแค่นั้นแหละ ยังไม่
อธิบายมากละ ก็มีเท่านั้นแหละ เอ้า ใครอยากเล็กก็เล็กได้ที่นี้

ทองคำวันนี้ได้ ๒๕ บาท ๗๘ สตางค์ เอาละเท่านั้นละพอ

ชมการถ่ายทอดสดทั่วโลกทุกวัน ได้ที่

www.luangta.com หรือ www.luangta.or.th