

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๖ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐

จิตเรารู้สึกว่าไปช้า

แหม่มคนนี่เขามาจากไหน (มาจากประเทศเบลเยียมคะ เขากาวนา ๔ ปี) แล้วเป็นอย่างไรกาวนา ๔ ปี เขากาวนาด้วยบทธรมอะไร ด้วยวิธีใด (เขาบอกเขามาตามสมาธิกาวนาของเขาเจ้าคะ) ถ้ามีสติตั้งอยู่กับอะไรในร่างกายของเรานี้ถูกทั้งนั้น ให้มีสติตั้งอยู่กับร่างกาย จะเป็นอะไรก็ตาม ร่างกายเป็นสัจธรรมพาเดินเพื่อพระนิพพานด้วยกัน เช่นอย่างกำหนดลมหายใจก็ร่างกาย กำหนดอาการใดก็ร่างกาย เป็นทางก้าวเดินเพื่อนิพพานเหมือนกันหมด

พระพุทธเจ้าทรงกำหนดอานาปานสติ ท่านถือเอาสัญญาที่เคยประทับนั่งอยู่ต้นหว้าใหญ่ที่พระราชบิดาพาไปแรกนาขวัญ ท่านประทับนั่งกาวนาด้วยอานาปานสติ จิตสงบแปลกประหลาดอัศจรรย์ ว่าอย่างนั้น แต่เวลาออกไปบำเพ็ญโดยลำพังพระองค์เอง กลับระลึกไม่ได้ ก็ทำทุกแบบทุกฉบับจนสลบไหล ไม่ถูกทาง จึงมาระลึกได้พร้อมกับเสวยพระกระยาหาร ได้อุดพระกระยาหารมา ๔๙ วัน แล้วเสวยพระกระยาหารไ้ร่วมโพธิ์ใหญ่ ทำให้ระลึกได้อานาปานสติ จะเอาอันนั้นละมาตั้งลงที่นี่ เป็นกับตายก็มอบที่นั่น ที่นี่เป็นที่ตรัสรู้หนึ่ง เป็นที่ตายหนึ่ง ถ้าไม่ตรัสรู้ก็ตายไปเลย พอดีถูก กำหนดอานาปานสติได้ตรัสรู้ธรรมขึ้นที่นั่น ไ้ร่วมโพธิ์

ธรรมของพระพุทธเจ้านี้ถูกต้องในสัตว์ทั้งหลายทั่วโลกดินแดน ธรรมพระพุทธเจ้าไม่เคยคิดขวางใคร ขอให้เข้ามาปฏิบัติ พระพุทธเจ้าของเราผู้ค้นพบธรรมอันเลิศเลอก็กำหนดอานาปานสติ จากนั้นก็แล้วแต่ท่านผู้ใดจะกำหนดอะไรตามอัธยาศัยที่ชอบ อย่างพระที่บวชท่านบอก เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ จะเอาอะไรๆ ก็ได้ ที่แรกจะเป็นบทธปริกรรมก็ได้ เกสาๆ หรือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อย่างนี้ก็ได้

ที่นี่พอจิตสงบเย็นเป็นวิปัสสนาแล้ว เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็เป็นทางเดินของวิปัสสนาของปัญญาไป เวลาแรกๆ กำหนดเป็นคำปริกรรมเพื่อสงบจิต ให้จิตเกาะอยู่กับคำปริกรรม เช่นเกสาๆ หรือโลมา นขา ทันตา ตโจ บทใดก็ตามให้จิตอาศัยอยู่นั้น จากนั้นจิตมีความสงบผ่องใสแล้วกระจายออกเป็นวิปัสสนา เกสาก็ตีกระจายไปหมด โลมา นขา ทันตา ตโจ ตีกระจายทั่วโลก เป็นวิปัสสนาไปแล้ว

พุทธศาสนาสำคัญอยู่ที่การกาวนา อย่าเห็นแก่ตำรับตำราอย่างเดียว เราไม่ประมาท ตำรับตำราก็ชี้เข้ามาหาตัวเราเอง เราอ่านแต่ตำราไม่ได้อ่านตัวเองก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ตำราท่านชี้เข้ามาหาตัวเรา ผู้ต้องการมรรคผลนิพพานคือตัวเราเอง ท่านชี้เข้ามาแต่เราไม่ทำ เรียนจำไปเฉยๆ สุดท้ายเป็นกิเลสไปเลย เป็นเครื่องมือของ

กิเลส เรียนได้มากเท่าไรยิ่งเยอหยิ่งจองหอง กิเลสเป็นอย่างนั้น เรียนธรรมเพื่อแก้กิเลส เรียนเท่าไรยิ่งกระจ่างออกๆ ปล่อยออกๆ เรียนธรรมเพื่อกิเลสเรียนเท่าไรยิ่งทึบมึนนะ สูง มันเป็นกิเลสอยู่ในนั้น

เราไปได้เบื้องต้นที่วัดโยธานิมิตร เป็นเครื่องหมายที่แรกละที่ไม่เคยเลยภาวณา มากี่ลองค์จรรยที่นั่นแห่งหนึ่ง จากนั้นก็เอาใหญ่แต่มันไม่ได้ เรียนหนังสืออยู่ ๗ ปี เป็นได้ ๓ หน เพราะไม่มีเวลาพอ พอได้เวลาสละมานี้ก็เป็นเวลาที่จะหมดสิ้นไปแล้ว การหลับนอน พอออกละที่นี้ละ แต่จิตนี้มุ้งไว้แล้ว ได้หลักเกณฑ์แล้ว เป็นอจลศรัทธา เชื่อไม่หวั่นไหวในผลที่เราปรากฏตั้งแต่อยู่วัดโยธานิมิตร จิตสว่างจำขึ้นมาเลย ไม่เคย คาดเคยคิดที่เรากำหนดพุทโธๆ จากนั้นมาเป็นที่ไหนอีก เรียนหนังสืออยู่ ๗ ปีเป็น ๓ หน ออกจากนั้นมาแล้วที่นี้เอาใหญ่เลย พอจับติดไว้แล้วไม่เคยปล่อย จากนั้นมาขยำ ใหญ่เลยก็ได้ ได้เรื่อย ๆ

ธรรมดาจิตมันเป็นอย่างนี้ มันแสหาอารมณ์ ส่วนมากมีแต่อารมณ์เป็นพิษ เป็นภัยต่อจิตใจ ใจจึงได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าเอาธรรมมาเป็นอารมณ์แล้ว ใจจะสงบลง มีธรรมเท่านั้นเป็นน้ำดับไฟ พอเราภาวณาจิตค่อยสงบลงๆ พอสงบลงมาก แล้วก็สว่างไสวขึ้นมา จิตมันไขว่มันคว้ามันไม่มีที่ยึดที่เกาะท่านจึงสอนให้..ทางพุทธ ศาสนาสอนอย่างแม่นยำเลยว่าคำบริกรรม จะเป็นคำใดก็ตาม พุทโธ ธัมโม สังโฆ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรืออาการใด ๓๒ แม้ที่สุดว่าตายๆ เท่านั้นก็เป็นคำบริกรรมได้ จิตสงบได้

จิตเรารู้สึกว่ามันไปซ้ำๆ นะ หากไปอย่างกว้างขวางไปอย่างละเอียดลอบ นี่ละ จิตไปซ้ำ มันได้พิจารณาทุกสัดทุกส่วนเทียบเคียงเหตุผลเรื่อยไป ตั้งแต่เริ่มต้นจิตไม่ สงบ เอาสติจับปุบเข้าไปเลย คือเราเอาเอาจริง ๆ นะว่าไม่ให้เปลอ ไม่เปลอจริง ๆ ตั้งแต่ ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไม่ยอมให้เปลอ เพราะฉะนั้นจึงทราบได้ชัดว่ากิเลสมันจะ หนาแน่นเท่าภูเขาที่เกาะ สติดีลงไปนี่หมอบราบ ขึ้นไม่ได้ กิเลสมันออกจากสังขาร ความปรุง ความปรุงออกจากอวิชชา อวิชชาตันให้มันคิดมันปรุง ที่นี้สติจับเอาไว้ๆ หรือ เอาคำบริกรรมมาบังคับเอาไว้ สติติดแนบ กิเลสก็เกิดไม่ได้ ก็ค่อยสงบ ๆ

เพราะฉะนั้นการทำความเพียรจึงหนีสติไปไม่ได้ ขอให้พี่น้องทั้งหลายจำเอาไว้ ให้ดี สติเป็นพื้นฐานแห่งความเพียร ไม่ว่าจะภาวณาในธรรมบทใด สติจับติด ๆ แล้วจะ ตั้งฐานแห่งความสงบได้ ถ้าสติเปลอ ๆ แพล็บ ๆ เปลอไม่ได้เรื่องนะ ตั้งรากตั้งฐานไม่ได้ เตี้ยวตายทิ้งเปล่า ๆ สติจับให้ติด เมื่อสติไม่เปลอกิเลสเกิดไม่ได้ ต่อไปจิตก็สงบขึ้นได้ ให้พากันตั้งใจภาวณา

เราภาวนาทอดสอบมาทุกอย่าง กว่าจะมาได้หลักก็ได้เพราะสติ แน่อย่างนั้นนะ เจริญแล้วเสื่อมๆ ปีกับห้าเดือน พอไปถึงที่แล้วพังลงเลยนะ อะไรห้ามไม่อยู่ๆ สุดท้ายจะเป็นเพราะเราไม่มีคำบริกรรม ไม่มีสติติดแนบกันไป มันจะเผลอเพราะเหตุนี้ แล้วก็เสื่อมได้เพราะเหตุนี้เอง ที่นี้ไม่ให้เผลอ สติจับติดเลย แต่นิสัยเราชอบพุทโธ พุทโธกับ สตินี้ติดกันตลอดๆๆ ที่นี้จิตมันจะคิดทางกิเลสมันก็คิดไม่ได้ เพราะความคิดจิตทำงาน อันเดียวพอหมุนมาทางธรรมแล้วก็เป็งานของธรรม ถ้าเผลอจากธรรมปั๊บเป็นงานของ กิเลส ที่นี้บังคับเข้าสู่ธรรมอย่างเดียว จิตก็สงบได้ สติเป็นสำคัญนักภาวนา

อย่ามาฟังลอยๆ นะ พุดมาด้วยเหตุด้วยผล ได้ทำมาแล้ว ถ้าใครสติดีจะตั้งได้ มันจะเหาะเหินเดินฟ้าไปไหนก็ตามเถอะ กิเลสพาจิตเหาะเหินเดินฟ้าลงตามดินบินบน ลงนรกอเวจีไปไหนก็ไปเถอะ ถ้าลงสติได้จับติดแล้วจุดขึ้นมาจนได้นั้นแหละ เอาสติให้ ดี ภาวนาต้องสติเป็นสำคัญ ถ้าสติตั้งดีแล้วจิตจะค่อยสงบๆ จากความสงบแล้วก็สว่าง ไสวขึ้นมา ถ้าสติขาดไม่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนพระโมฆราช สุธมฺมโต โลก อเวกขสุสุ โมฆราช สทา สโต ให้มีสติทุกเมื่อ ฟังแต่ว่าทุกเมื่อ พิจารณาโลกเป็นของสูญ เปล่า แล้วพ้นจากทุกข์ไปได้เลย ถ้าไม่มีสติแล้วไม่เป็นท่า ให้พากันตั้งสติ การภาวนา สำคัญอยู่ที่สติ สตินี้เป็นสำคัญมากทีเดียว

วันนี้ไม่พูดอะไรมากละ วันไหนพูดทุกวันๆ เหนื่อย เอาแค่นี้ละวันนี้ ให้พรแล้ว เราจะไปธุระของเรา

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และรับฟังจากสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*