

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๒

มีสติแล้วรู้ทุกอาการ

ทางสากลเขาถือวันเสาร์วันอาทิตย์เป็นวันพักผ่อน ทางพุทธศาสนาถือวัน ๗ คำ ๘ คำ หรือ ๑๔-๑๕ คำ เป็นวันพักผ่อนของร่างกาย พักจิตด้วย จิตทำงานก็มีการพักกัน กิเลสอยู่หัวใจเราเนี่ยมันไม่พัก มันเป็นอยู่ภายใน คือสังขารที่ปรุงออกมาเนี่ยส่วนมากมีแต่เรื่องของกิเลส มันปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่พูดละแต่มันเป็นของมัน ต่างคนต่างมีโรงงานอยู่ในหัวใจ มันจะคิดจะปรุงตลอดเวลา ให้อยู่เฉยๆ ไม่ได้

เราภาวนาถึงได้รู้เรื่องมันชัดเจนนะเรื่องสังขาร เวลามันระงับลงไปให้จิตรวมเต็มที่แล้วไม่มีสูงมีต่ำไม่มีอะไรละ คือหดเข้าไปหมดเข้าไปอยู่ในจุดเดียว จิตคือผู้รู้อยู่ที่นั่นละ เราเห็นได้ชัดเจนก็คือเวลามันจะไปจริงๆ เราเนี่ยเคยเป็นสองครั้งหรืออย่างไร มันจะได้ดูกันชัดเจน ทุกขเวทนานี้เป็นเวลาจวนตัวนะ ถึงขั้น ๙๙% พอถึงร้อยก็ออกเลย ๙๙% ละมันหมุนของมันอยู่ในนั้น เราดูได้ชัดเจนนะ เพราะดูด้วยจิตตภาวนา

ความเคลื่อนไหวของจิตเป็นอย่างไรๆ อาการทั้งหลายนี้เป็นอย่างไรๆ มันจะหดเข้ามาหมดเลย หดเข้ามาสู่จิตแห่งเดียว ทีนี้พร้อมที่จะโดดละ ถ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ไป ๙๙ นี้เราเคยแล้ว มันระงับนะ เวลาทุกขเวทนามีเต็มตัวเลย ถ้าธรรมดาที่ร้องไห้ออกๆ มันเต็มตัว ไปสวมถ้ำ ๒๕ หน แล้วอาเจียน ๒ หน บทเวลาอาเจียนนี่ขั้นสุดท้ายนะเวลายามันอาเจียนนี่เศษอาหารติดฝาผนังนู่น มันใช้กำลังมันเอง ทีนี้หดเข้ามาๆ พออาเจียนเสร็จไปแล้วหดเข้ามา อ้าว จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ พอเห็นชัดเจนแล้วสติซ้ำซ้ำอีก สติจ่อเข้าไปนี่คือคลายออกมา ถ้าเราปล่อยคงจะไปเลยนะ

เวลาจิตมีสติเต็มตัวแล้วเคลื่อนไหวอะไรมันรู้หมด เวลามันจะไปก็เหมือนกัน มันหดเข้าๆ สุดท้ายที่จะไปจริงๆ ทุกขเวทนาในขณะนั้นดับหมดเลย เหลือแต่จิตเท่านั้น ทีนี้ก็มีวิตกขึ้นมา เหนอ จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ เอาไปก็ไป พอว่าอย่างนั้นสติจับปุ๊บเข้าตรงนั้นอีก กระจายออกเรียกว่าขยายออก ไม่ไป เห็นชัดเจน คือเวลามันเข้าถึงที่จริง ๆ แล้วมันจะไปจริงๆ แล้วทุกขเวทนานี้จะดับหมด ดับทั้งๆ ที่เรารู้ว่ามันนะ เรายังไม่ตาย จึงได้วิตกถามขึ้นอีกว่า เหนอ จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ มันถึงขั้นจะไป รวมเข้าไปอยู่ที่นั่นละ ตัดคราวนี้ก็ไปละ ร้อยเปอร์เซ็นต์ไป

คือมันรู้ของมันทุกขณะนะจิตนี้ เวลาจวนตัวเท่าไรยังรู้ชัดๆ มันไม่ออก นั่นละจิตที่ได้รับการอบรมแล้วเป็นอย่างนั้น มันหนักมากเท่าไรจิตยิ่งจ่อเข้าจุดนั้นๆ มันหนักมากจริงๆ เหนอ จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ มันดับแล้วนะนั่น ทุกขเวทนาอะไรดับหมดเลย บทเวลาจะไปจริงๆ ปล่อยนะ ทุกขเวทนาปล่อยแล้วถึงจะเคลื่อนตัวออกจิตนะ นี้

มันไม่เคลื่อน มันเข้าสู่จุดที่จะติด ๙๙% เลยวิตกขึ้นอีกทีหนึ่ง หือ จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ เรายุ่โถส้วมหรืออะไรนั่งอยู่นั้น เวลาอาเจียนนุ่นเศษอาหารเวลาอาเจียนรุนแรง ฟุ้งติดผานะ นั่นละตอนมันจะไป คือมันเหนียวสุดยอดแล้วก็หดเข้ามาๆ มันจะไปของมัน

พอเข้ามานั้นสติเป็นผู้เตือนกัน หือ จะไปเดี๋ยวนี้เชียวหรือ พอว่านั่นกำหนด ปีบเข้าไปอีกทีหนึ่งเลยคลี่คลายออกมาๆ ถ้ามีสติแล้วรู้ทุกอาการ มันเป็นอย่างนั้นเองนะ ถ้ามีสติแล้วรู้ทุกอาการจะเคลื่อนไหวอย่างไรๆ รู้ ท่านจึงว่า.สติ สัพพตฺตอ ปตฺติยา สติจำต้องปรารภณาในที่ทั้งปวง เผลอสติก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเผลอแบบที่ว่า มันจะไปมันนั้นละไปแน่ๆ แต่สติมันดีตลอด สตินี้คนป่วยจะไปมันดีตลอดของมันนะ นี้ได้เป็นแล้ว หดรรวมเข้ามาเหมือนว่าจะระเบิดปั้งไป รวมเข้ามาถึงนั้นแล้วสติจ่อเข้าไป ปีบตรงนั้นแหละกลับคลี่คลายออกมาหมด เลยไม่ตาย

(เหมือนตอนโรคหัวใจที่ร้องเอาไว้ค่ะ) อย่างนั้นละ ร้องเอาไว้ ถ้ามันร้องได้ในขณะนั้นมันก็ไม่ไป ที่มันร้องไม่ได้มันก็ต้องไป ตายทุกคน สุดวิสัยแล้วตายทั้งๆ ที่มีสติ มันไม่มีอะไรละ พุดยากอยู่นะอันนี้ พุดยากอยู่ ถึงเวลาจวนตัวเข้าด้ายเข้าเข็ม มันมาพร้อมกันเลย สติสตั้งอะไรๆ ลงจุดนั้นปีบ คือมันไม่เผลอ ทำอย่างไรก็ไม่เผลอ จ่อเลย ที่กลัวไปว่าจะตายขยายออกๆไม่ตาย เป็น นี่ละสติเอาถึงขีดที่เดียวสตินี้ถึงจะปล่อยกัน สติจึงเป็นของสำคัญมาก

(ตอนขยายออกมีพลังจิตมากใช้ไหมครับ) นั่นละพลังอะไรมารวมอยู่สติเป็นแนวหน้า สติเป็นแนวหน้า มันจะไปสติไม่เผลอ พออันนี้ห่างปีบมันก็ไปถ้ามันจะไปหลักก็เหมือนกัน ที่ว่าคนหลับได้ๆ คือสติไปปล่อยกันในเวลาหลับๆ รู้ไหมใครว่าจะหลับตอนไหนรู้ไหม ไม่รู้ละ จนตื่นขึ้นมา โอ้ วันนี้สายแล้วโว้ย สายแล้วโว้ยวันนี้ ถ้าหากว่าไม่ตื่นแล้วก็ไปเลย นี่มันมีแต่พวกอยู่สายโว้ย นี่สายแล้ว

โอ้ เรียนเรื่องของจิตนี้ต้องเป็นนักภาวนา หาที่ดำหนิไม่ได้เลย ท่านชอกแซกถึงกันหมดเลย สติเป็นสำคัญ รวมลงแล้วเป็นสติ สติเป็นสำคัญมาก

(ลูกศิษย์ถามปัญหาขึ้นอีก) คนหนึ่งเป็นบ้าโว้อๆ คนหนึ่งเป็นคนดีเต็มยศ ฟังกันมันก็ไม่รู้เรื่อง คนหนึ่งเป็นบ้าเต็มยศ นี่เป็นคนดีเต็มยศ พุดเลยไม่รู้เรื่องกัน

ที่เป็นนี้มันเป็นมาในเราหมดแล้ว เป็นมาที่ยังไม่ตายจนหายอันนี้ละ มันหากเป็นของมันอย่างนั้น เรื่องสตินี้เหมือนว่าจับติดกันเลย มันไม่บอกอะไรให้ตั้งให้ตี มันตั้งของมันอย่างนั้นแล้ว แต่เวลาจะไปจริงๆ มันดับนะ ทุกขเวทนาเต็มที่นี่ดับ พอมันดับลงไปหมดแล้วจิตจะออกอะไร พอสติจับปีบเข้าไปบังคับควบคุมแล้วโรคขยายออก ไม่ไปเราเป็นแล้ว

(ที่หลวงตาเล่าให้ฟังหลวงปู่มันท่านก็ไม่ยอมนอนหลับ) ไซ้ อันนั้นหลวงปู่มัน ตอนนั้นท่านรู้ เราไม่ทราบ ท่านไม่ได้พูดให้ฟัง มีแต่ว่าให้เร่งๆ เอาไปสกลฯ บอกให้ เร่งนะ ในคืนวันนั้นถ้าหากว่าท่านแย้มบอกมาสักนิดหนึ่งนี่ผมรู้ไว้แน่ เท่านั้นละเราจะ แดกฮือเลยเอาท่านไปสกลฯ เดียวนั้น โทรศัพทหรือโทรอะไรโทรถึงกันทันที เอาไปเลย ละ นี่ท่านบอกให้เร่งๆ บทเวลาเป็นในเรามาถึงรัฐัด มันถึงขั้นจะไปจริงๆ เมื่ออยู่ใน ระยะเวลาที่เร่งไว้ได้เร่งได้แน่ นอกจากมันสุดวิสัยก็ปล่อย อย่างพระพุทธเจ้า-พระอรหันต์ ท่านนิพพานๆ คือหมดวิสัยที่จะเร่ง ถ้าพอเร่งได้เร่งให้ยาวออกไปๆ ที่ว่าเร่งเอาไว้ พอ ปล่อยพักก็ไปเลย ทีนี้ไปเลยละไปไหนจิตนะ เป็นอย่างไรจิตไปไหน ร่างกายก็เป็นท่อน ไม้ท่อนฟันแล้ว ความรับรู้ออกแล้วก็ผ่านเท่านั้น เรียกว่าตายๆ

ให้มันได้เห็นเรื่องของเจ้าของเป็นเสียก่อน นั่นพูดได้ชัดเจน ไม่ชัดเจนก็ไม่สงสัย ละ คือสติจะเอาอะไรมาบังคับไม่ให้มันผลอไม่ผลอ จิตตอนนั้นตอนสติเข้าต่ายเข้า เข็มกับตอนจะตายนะ มันเข้ารับกันตอนนั้น แล้วเบิกตัวออกมาเรียกว่าถอนออกมา ก็ เพราะสติ นี่เราก็เป็นของเราแล้ว หน้าดำหมดเลย หมู่เพื่อนไปรออยู่ประตูส้วม เพราะ มันหนักมากแล้ว เข้าไปคงนานพอประมาณ หมู่เพื่อนไปยืนอยู่ประตูส้วม พอมันสงบ เรียบร้อยแล้ว เหตุการณ์อันนั้นหายออกไปแล้ว พอลุกได้ก็ค่อยลุกขึ้นมา พอเปิดประตู บี้บหมู่เพื่อนเต็ม เรบอกว่าคุณเกือบตายอยู่ในถานเมื่อสักครู่นี้ พูดนี้มันไม่ออกคำพูด มันมุกมิบๆ เหมือนลิงพูด โอ๊ย ท่านอาจารย์ทำไมเป็นอย่างนี้ ดูเราผิดไปแล้วนะนั่น พูดอย่างนี้ก็ได้ คือมันไม่มีอะไรจะพูด มันก็เห็นตั้งแต่ปากมุกมิบๆ เหมือนลิงพูด นั้นละเต็มทีเลย

การเคลื่อนย้ายก็ไปตามวิบากกรรมของมันเหมือนกัน พอเคลื่อนย้ายไปแล้ว กำลังที่จะไปต่อภพต่อชาตินั้นละคือสมบัติกับวิบัติ สมบัติก็คือพอเคลื่อนบ๊วขึ้นเลย ขึ้นไปเลย ไปเป็นมนุษย์เหมือนเก่าก็ตาม หรือเทวบุตรเทวดา-อินทร์-พรหมก็ออก จากนี้ไป เวลาจะตายจริงๆ หมดนะทุกขเวทนาในตัวของเราทั้งหมดนี้เสียบเลย ดับ หมดเลย มันจะไปตอนนั้นละ คือเตรียมพร้อม ๙๙% สติเราไม่ผลอ หือ จะไปเดี๋ยวนี เชี่ยวหรือ เอาๆ ไปก็ไป สติจับปั๊บเข้าอีก คลี่คลายออกมาเลยไม่ไป

วิธีเรื่องความตายนี้ผู้ภาวนาละรู้ชัดเจน ผู้ภาวนาๆ ปลาๆ ก็ไม่ได้ ต้อง ภาวนามีหลักมีเกณฑ์ไป มันจะตามกันเรื่องความตายกับจิตมันจะเคลื่อนจากกันรู้ เวลา สติไม่ผลอเลย อันไหนที่พูดนี้แสดงว่าเป็นนอกจากเรา ที่ว่าจะไปเดี๋ยวนี เชี่ยว หรือ เอาไปก็ไป นั่นละตรงนั้น ๙๙ ต่อร้อยเปอร์เซ็นต์ พอหยุดบ๊ว ร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไป เรื่องความเป็นความตายมันไม่มีนะ ท่านผู้สิ้นกิเลสแล้วไม่มี ท่านไม่กลัวความเป็น

กับความตาย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นธรรม การพิจารณาก็เป็นธรรม ธรรมต่อธรรม
รับทราบกันเท่านั้น

ฝึกให้มันได้อย่างวุ่นๆ จิตนี้เป็นของฝึกได้ ฝึกไม่ได้ท่านไม่สอน อย่างว่าถึง
นิพพานนั้นก็ฝึกไปจนถึงนิพพานมันก็ถึงๆได้ ถ้าไม่ฝึกนอนจมอยู่อย่างนี้ก็จมไปเรื่อยๆ
ภพนี้ก็จม ภพข้างหน้าก็จม จิตดวงนี้อำนาจของความดีมีมากกว่าเอาไปได้ ขึ้นได้ ถ้า
อำนาจความดีไม่มีเวลาตายแล้วอำนาจแห่งความชั่วกดลง ท่านว่าตกรกไปสวรรค์เป็น
อย่างนั้น เคลื่อนอย่างนี้

ให้พากันพิจารณานะ เรื่องความตายเป็นเรื่องประมวลเหตุการณ์เข้ามาหา
เจ้าของ จะคิดดีคิดชั่ว ถ้าหากว่าใจดีอยู่แล้วมีแต่ทางดี ถ้าใจไม่ดียังไปคิดทางชั่วนะแล้ว
อันนั้นก็หมุนเข้ามาๆ ทางชั่ว พออันนี้หลุดปั๊บก็ลงเลย ลงทางต่ำๆ ทางความชั่ว นรกมี
หลายหลุม ท่านบอกไว้ว่า ๒๕ หลุม อันดับหนึ่งอันดับสองมาเรื่อย จิตไม่ตาย เห็นชัดๆ
เลยละไม่ตาย คนหนึ่งเป็นนี้แล้วมาเล่าให้คนไม่เป็นฟังมันได้เรื่องอะไร สมมุติว่าธรรม
เข้าชั้นละเอียดสุดจิตมันก็รู้ของมันว่าควรพูดขนาดไหน หนักเบาอย่างน้อยเพียงไรมันจะ
เป็นของมันเอง พับออกเลยละ

อย่างพวกเราอยู่ในศาสนาใครที่จะได้รับสิทธิพิเศษว่า..คนทั้งโลกนี้ตายหมด ไม่
ตายแต่เราคนเดียวมีไหมละ คือทั้งโลกนี้ตายหมด ดังพระอัญญาโกณฑัญญะท่านพูด
ออกมาจากใจท่านจริงๆ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ฟุ้งออกมาจากจิตที่เป็นธรรมสดๆ
ร้อนๆ ให้เบญจวัคคีย์ฟังจะเป็นธรรมธรรมดาได้เมื่อไร ต้องหมุนตัวๆ พลังของจิตพลัง
ของธรรมไปด้วยกัน กำลังวังชาออกมาพร้อมๆ กันปั๊บๆๆ นี่ละพลังของธรรม ถ้าไม่มี
พลังก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

อย่างที่ว่านี้มาเล่าให้ฟังผู้ไม่เป็นผู้ไม่รู้ละ ผู้เป็นแล้วก็เล่าได้เต็มปาก จิตมันจะ
หมุนลงทางต่ำ สติอันหนึ่งติดพบเหมือนว่าสกัด สักด้นั้นละคือสติรักษาใจในทางที่ดี
การควบคุมความรู้ของตนนั้นละคือสติ ท่านแสดงไว้

สุญญโต โลกั อเวกขสุสุ โมฆราช สทา สโต

อตตานุทิกฺขฐึ อูหจฺจ เหวํ มจฺจุตฺตโร สिया

เอวํ โลกั อเวกขนฺตํ มจฺจราชา น ปสฺสติ

นี่พระพุทธเจ้าสอนพระโมฆราช องค์นั้นจวนจะพ้นแล้วท่านเลยเอาธรรมะเด็ด
เข้าใส่เลย

สุญญโต โลกั อเวกขสุสุ โมฆราช สทา สโต

อตตานุทิกฺขฐึ อูหจฺจ เหวํ มจฺจุตฺตโร สिया

เอวํ โลกั อเวกขนฺตํ มจฺจราชา น ปสฺสติ

ดูก่อนโมฆราช เธอจึงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาโลกให้เป็นของสูญเปล่าว่างเปล่า ถอนอัตตานุทิฏฐิความถือว่าเขาว่าเราเสียได้ แล้วจิตจะหลุดพ้นในขณะนั้นจากผู้พิจารณาโลกว่าเป็นของสูญเปล่า สติพิจารณาปัญญาไปด้วยกัน ท่านแสดงไว้ สูญญโตโลก อเวกขสุสุ เราก็อ่านอยู่ในตำราแต่ก่อน บทเวลามาปฏิบัติมันเข้าแนวเดียวกันหมดเลย ใครจะเรียนมากเรียนน้อยก็ตามออกจากพระโอษฐ์พระพุทธเจ้าทั้งนั้น ไม่ผิด แต่เวลาออกมาปฏิบัติมันผิดมันจึงไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร เอาละพูดพอหอมปากหอมคอ

รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM103.25 MHz*

พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ