

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๔๗  
ตั้งจิตได้ด้วยสติ

ก่อนจ้งหัน

จีวรพระคูชิ นี่ละพระพุทเจ้า พระสาวกท่าน ท่านครองอย่างนี้ดูเอา ถือผ้าบังสุกุล เป็นวัตร ไปเที่ยวเก็บมาตามถนนหนทาง ตามป่าช้า มาเย็บปะติดปะต่อกัน และทรงอนุญาตเป็นพิเศษด้วย ถ้าเป็นผ้าสังฆาฏิได้มาปะมาชุมนุมอย่างนี้ร้อยชั้น เราตถาคตให้ปะให้ ชุนลงไป ฟังชีร้อยชั้นเราตถาคตอนุญาต นั่นละคุณค่าของธรรมเหล่านี้เป็นปุ๋ยเป็น เครื่องประดับ ไอ้สวยๆ งามๆ มีแต่พินแต่ไฟเผาหัวใจให้ติดให้ดินตลอดเวลา อันนั้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็ไม่ได้ อันนั้นไม่สวย อันนี้ไม่งาม หัวใจมันดินเป็นไฟมันจะเอาอะไรมางาม ท่านทำ อย่างนั้นของท่าน ดูเอาพระนั่น เราถึงใจนะ นี่ละผ้าชีริ้วห่อทองดูเอาซิ หาสวยหางามที่ ไหนภายนอก เพียงอาศัยไปวันหนึ่ง ๆ ให้สวยงามภายใน เย็นภายใน อัจฉรย์ภายใน

ศาสนาของพระพุทเจ้าเป็นศาสนาที่อัจฉรย์มาจากภายใน ไม่ได้มา เป็น เครื่องประดับร้านอะไรนะ ให้พากันพิจารณา ถือพุทธศาสนา ทั้งพระทั้งฆราวาสถือมา ด้วยกัน แต่ไม่เห็นสาระของศาสนายิ่งกว่าเรื่องของกิเลส ซึ่งเป็นมูตรเป็นคูเป็นพินเป็นไฟ เผาไหม้ทั่วโลกดินแดน เห็นอันนั้นเป็นของดิบของดีไปเสีย โลกจึงหาความสุขไม่ได้ มี ตั้งแต่ความทุกข์ความทรมาน ไปที่ไหนมองดูแล้ว โอ้ย ดูไม่ได้ เพราะดินไปตามกิเลส กิเลสคือความติดความตั้งความทะเยอทะยาน ความได้ไม่พอ เรียกว่าหิวตลอดได้แก่กิเลส ธรรมะนี่อิมตลอดๆ เรียกว่าธรรมเข้าประดับใจบ้างซิ มีแต่เรื่องภายนอกมาประดับตีกราม บ้านช่องประดับตัวประดับทุกสิ่งทุกอย่างอะไรให้สวยให้งามไปหมด ภายนอกให้งาม ภายในไม่ได้ดู มันมีอะไรอยู่ภายใน มันร้อน มันเป็นพินเป็นไฟ คือกิเลสอยู่ภายใน

ให้พากันตกแต่งภายในคือจิตให้ดี ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนดี สิ่งใดที่ธรรมท่าน บอกไว้ว่าผิดอย่าทำ เราเป็นลูกศิษย์ตถาคตอย่าฝืนครู อย่าเหยียบหัวครูไปด้วยการฝ่าฝืน ล่วงเกิน ไม่มีหิริโอตตปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป อย่างนี้ไม่ใช่ลูกศิษย์ มันพวกเปรตพวก ผี ให้พากันระมัดระวัง ให้ประดับกายวาจาใจความประพฤติของตนให้ดี มนุษย์เราจะดีที่ หัวใจ ขอรวมลงเลยที่เดียวว่า ในโลกธาตุนี้ที่ทุกข์แสนสาหัสไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนเลยใน สามแดนโลกธาตุนี้คือใจ และในสามแดนโลกธาตุนี้ไม่มีอะไรที่จะสุขยิ่งไปกว่าใจ มีเท่านั้น ความสุขและความทุกข์ลงอยู่ที่ใจแห่งเดียวเมื่อน้ำมหาสมุทรสุดสาครกว้างแคบขนาดไหน

ความสุขความทุกข์ไม่ได้ไปอยู่ ไม่ได้ไปเผาสิ่งเหล่านั้น มาเผาที่จิตใจของมนุษย์ผู้ไม่รู้จัก  
 อายบาปนั้นแหละ แล้วก็มาส่งเสริมมนุษย์ผู้รู้จักบุญจักคุณจักความดีงามผู้มีธรรมในใจ พากันจำเอานะ

วันพระวันเจ้านี้เรียกวันทางพุทธศาสนาเรา เป็นวันละวันปล่อยงานยุ่งยากของการ  
 ทำมาหาเลี้ยงชีพเข้าสู่จิตใจ คือบำรุงธรรมภายในจิตใจ นี้เรียกว่าบำรุงธรรม วันเช่นนี้เป็น  
 วันว่าง ที่อื่นเขานิยมวันเสาร์วันอาทิตย์ว่าเป็นวันว่าง ว่างเพื่อศาสนาของเขา เราก็มีสมบัติ  
 เป็นของเรา เราก็ว่างเพื่อศาสนาของเรา เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ เขาว่างของเขา เราก็ให้  
 ว่างเพื่ออรรถเพื่อธรรมของเรา วัน ๗ คำ ๘ คำ ๑๔-๑๕ คำ ก็ให้เป็นวันว่างตามหลักพุทธ  
 ศาสนา ให้มีเขตมีแดน อย่าเตลิดเปิดเปิง เลอะเทอะไปหมดนะ เวลานี้ศาสนาจะไม่มีติดตัว  
 แล้ว เฉพาะอย่างยิ่งชาวพุทธเราซึ่งได้ศาสนาที่เลิศเลอมาครองหัวใจ แต่ใจไม่ยอมรับ สู้  
 มุตรสู้คือคือความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา ความทะเยอทะยานไม่ได้ มันจึงเดินไปหา  
 อย่างนั้น พากันจำเอานะ

วันพระวันเจ้า วันเสาร์ วันอาทิตย์ ควรเป็นวันว่างงานสำหรับภายนอก การทำมาหา  
 เลี้ยงชีพต้องติดต่อดิ้น เพราะธาตุขันธ์มีความบกพร่องต้องการอยู่ตลอดเวลา เราต้องได้  
 ขวนขวายหาหาเพื่อเขา ไม่เช่นนั้นก็เป็นทุกข์ในเราเอง วันเช่นนี้ให้เป็นวันว่าง เสาร์ก็ดี  
 อาทิตย์ก็ดี วันพระ วัน ๗ คำ ๑๔-๑๕ คำ ก็ดี นี้เป็นวันขวนขวายอรรถธรรมเข้าสู่ใจเพื่อ  
 ความร่มเย็น ให้พากันจดจำเอาไว้ มันจะชี้เกี่ยชี้คร้านขนาดไหนก็ตาม นั่นคือเรื่องของ  
 กิเลสหลุดลากเราลงทางต่ำ เราฝืนมันมาจนได้

มันจะหาเรื่องว่าไม่ว่างอย่างนั้นไม่ว่างอย่างนี้ ก็สวนหมัดมันเข้าไปซิ บทเวลาตาย  
 ทำไมมันว่าง มันเอาว่างมาจากไหน คนตายทั่วโลกมันเอาว่างมาจากไหนก็ว่าอย่างนั้นซิ  
 เวลามีชีวิตอยู่ไม่ว่างๆ ทำไมไม่ว่าง ให้ว่างนั้นซิ นี้เรียกว่าสวนหมัดกัน เวลาตายมันว่าง  
 ด้วยกันทุกคน นี้เรายังไม่ตายเราจะให้ว่างเพื่อความดีงามทั้งหลายสำหรับเรา นี้เรียกว่า  
 ถูกต้อง เอละให้พร

### หลังจันทัน

ตะกั๊นนี้พูดถึงเรื่องผ้าบังสุกุล เห็นไหมพระท่านนั่งอยู่นั้น นั่นละคติตัวอย่างหรือ  
 ประเพณีของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาล องค์ท่านนั่งอยู่นั้นดูเอา พระพุทธเจ้าทรงชมเชย  
 ด้วยนะ ยกย่องด้วย คิดดูผ้าบังสุกุลอย่างผ้าสังฆาฏินี้ได้มาปะมาซุนแม้ร้อยชั้น เราตถาคตก็  
 อนุญาต ฟังซิ ปะซุนๆ จนกระทั่งถึงร้อยชั้นทรงอนุญาต ผ้าบังสุกุลหาเก็บตามที่ต่างๆ มา

ปะติดปะต่อเย็บกัน ออกใช้ๆ ท่านไม่ได้ฟุ่มเฟือย คือจิตใจท่านเป็นธรรมแล้วขณะหมดทุกอย่างภายในใจ ผู้ที่ยังไม่ได้ธรรมประเภทนั้นท่านก็ระหิ้มต่อธรรมประเภทนั้น จึงไม่สนใจกับสิ่งทั้งหลาย พออาศัยไปวันหนึ่งๆ

การอยู่การกินของพระพุทธเจ้าเวลาทรงบำเพ็ญ ใครจะไปขาดแคลนยิ่งกว่าองค์ศาสดา เสด็จออกจากพระราชวังเข้าป่าเลย ทรงบิณฑบาตขอทานเขากิน ในครั้งนั้นศาสนาพุทธยังไม่มี เขาก็ให้ทานตามนิสัยของเขา ท่านไปเที่ยวบิณฑบาตโดยที่เขาเห็นนักบวช คงจะเป็นพวกฤาษีพวกอะไรวางนี้ ในครั้งนั้นที่ไม่มีศาสนา นักบวชส่วนมากจะพวกฤาษีดาบส ท่านก็ไปแบบนั้นละ บิณฑบาตได้มามองดูในบาตรจะเสวยไม่ได้ คือจะฉันไม่ได้เลยกับพระองค์ที่เคยฝังลึกในพระทัยจากความเป็นพระมหากษัตริย์ ทุกสิ่งทุกอย่างเครื่องบำรุงบำเรอสมบุรณ์บริบูรณ์ ที่นี้ออกไปอยู่เช่นนั้นแล้ว ได้ขอขทานเขามา แล้วมองดูในบาตร ลำไส้มันขดมันโหมมันตีมันดันไม่ยอมรับ สะอิดสะเอียน

พระองค์ก็เทียบปุ๊บเข้าไป ของเหล่านี้ชาวบ้านทั่วโลกเขากินได้ ทำไมเราอยู่ในโลกชาวบ้านเขาจะกินไม่ได้ อยู่ข้างนอกนี่เป็นของควรแก่กินอยู่แล้ว ทางภายในนี่ไม่ใช่เป็นของควรแก่กิน เป็นของเลวที่สุดแล้ว เข้าไปนี่ก็ไปคลุกเคล้ากับอันนี้เองจะเป็นอะไร นั่นท่านเทียบนี้สกปรกกว่านั้น ท่านสอนท่านเอง เพราะฉะนั้นความไม่หรุหราฟุ่ฟ้าจึงเป็นการพอกพูนอรรถธรรมความสงบร่มเย็นได้ดี ไม่ตีตีไม่ดัน ผ้ามจีวร สบง สังฆาฏิ เท่านั้นพอ ผ้าอาบน้ำทรงบัญญัติที่หลัง นั่นละศาสนาท่านสอนไม่ให้ฟุ่มเฟือยภายนอก ให้สนใจความดีงาม ระมัดระวังรักษาตนทางภายใน แล้วจิตใจก็เย็น มีมากมีน้อยเย็นอยู่ภายในใจแล้วเย็นไปหมดนะ

อยู่ในป่าในเขาผู้ที่มุ่งอรรถมุ่งธรรม ท่านไม่ใช่เป็นผู้สมบุรณ์พูนผล ขาดแคลน และขาดแคลนที่สุดก็คือผู้อยู่ในป่า แต่ที่สมบุรณ์โดยลำดับลำดับก็คืออยู่ในป่าสมบุรณ์ในธรรมภายในจิตใจ ชุ่มเย็นอยู่ในนั้น สิ่งเหล่านั้นเพียงอาศัย ท่านไม่เป็นอารมณ์ยิ่งกว่าอารมณ์ภายในใจของท่านกับธรรม ท่านปฏิบัติมาอย่างนั้น พอมองเห็นพระที่นั่งอยู่จึงบอกให้มองไปดูที่นั่น นั่นละครั้งพุทธกาลเป็นอย่างนั้นแหละ ปะๆ ชุนๆ เต็มเนื้อเต็มตัว มีมากมีน้อย ท่านไม่ค่อยสนใจอะไรนัก พอเป็นไปเท่านั้นพอ นั่นละพระผู้มุ่งอรรถมุ่งธรรมไม่ใช่พระผู้เหลือเฟือ ผู้ฟุ้งเฟือเห่อเหิมอะไรแหละ นี่ละแบบครั้งพุทธกาลที่พระท่านครองอยู่นั้น นั่นละครั้งพุทธกาลเป็นอย่างนั้น ในตำรับตำราบอกไว้ชัดเจน ท่านไม่เหลือเฟือ ท่านไม่ฟุ่มเฟือย

ความไม่ฟุ่มเฟือยนี้ตัดความกังวลออกได้มาก อยู่เย็นสบายไม่ติดไม้ติดดิน ได้อะไรมาก็ไม่พอๆ มีแต่ความติดดินติดใจใจ ได้เท่าไรไม่พอ ขึ้นชื่อว่าได้มาให้ก็เลสแล้วไม่พอทั้งนั้น ไม่เหมือนได้อรรถได้อรรถภายในจิตใจ อยู่ที่ไหนก็พอตัวตามชั้นภูมิของธรรมเรื่อย ๆ มีทุนมีรอนหนุนอยู่ที่ใจ สะเสงหาใหม่เข้ามาเพิ่มเรื่อย ๆ ทุนรอนคือความเอิบอímภายในใจขยับเข้าไป ละเอียดเข้าไป ๆ เรื่อย ธรรมภายในใจเป็นอย่างนั้น ท่านอยู่ในป่าในเขา

ทุกวันนี้กลายเป็นกรรมฐานปลอมไปมากแล้ว ไม่เป็นเนื้อแท้เหมือนสมัยพ่อแม่ครูจารย์มั่นพาอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เหลือเฟืออะไรเลย อยู่อย่างขาดๆ เชนๆ ตามประสาชาวบ้าน แต่ความสมบูรณ์พูนผลอยู่กับท่าน ท่านสมบูรณ์ภายในใจด้วยธรรม ข้างนอกท่านไม่ค่อยสนใจอะไรละ ดูชิบขีราของหลวงปู่มั่นที่พิพิธภัณฑ์เห็นใหม่ รอยปะรอยซุน พับเอาไว้ให้เป็นตัวอย่าง นั้นละท่านเป็นอย่างนั้นมา ท่านปะท่านซุนของท่านเรื่อย ท่านไม่ติดไม้ติดดิน ได้มาเท่าไรแจกทานไปเรื่อย ท่านไม่สนใจ ผู้สะเสงหาธรรมยอมเป็นผู้สงบเย็นภายนอกไม่ยุ่ง ไม่ยุ่งทั้งนั้น

เดี๋ยวนี้กิเลสมันเข้ามาเหยียบศาสนา เหยียบวัดวาอาวาสจนแหลกเหลวไปหมด เราดูอย่างวัดป่าบ้านตาด เราก็พยายามรักษาเข้มงวดกวดขันเรื่อยมา ดูซิมันก็เลอะเทอะไปอย่างนั้นละ เลอะไปหมดเลยมองไม่เห็น อยู่ในวัดเราเอง เพราะเราเข้มงวดกวดขันกับสิ่งเหล่านี้ตลอดมา การก่อการสร้างยุ่งเหยิงวุ่นวายไม่ให้ทำ หมุนตัวกับการภาวนา สติติดแนบกับจิต สติปัญญา ความพากเพียรติดอยู่กับจิตตลอดเวลา ภายนอกเพียงอาศัยเท่านั้น ที่นี้ทางภายในเมื่อได้รับการบำรุงรักษาก็เจริญขึ้น ๆ จิตใจก็สง่าผ่าเผยขึ้นมา

คุณค่าที่ไหนสู้ใจไม่ได้ นั้นเห็นใหม่ละ คุณค่าสิ่งภายนอกที่โลกทั้งหลายติดดินกันนั้นท่านปัดออก ๆ สู้คุณค่าภายในใจไม่ได้ คุณค่าภายในใจนี้เย็นด้วย สง่างามเอิบอímภายในจิตใจตลอดเวลา ท่านไม่บกพร่อง นั้นละผู้สะเสงหาธรรมท่านเป็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเหมือนพวกเราทั้งหลาย ทุกวันนี้ทุกสิ่งทุกอย่าง โอ้ย ท่วมเข้ามา ๆ ดูซิผ้าแต่ก่อนก็อย่างว่า เดี๋ยวนี้โรงงานมีสักกี่โรงงาน ผ้าที่ไหนเคลื่อนเข้ามา มาจากโรงงานต่าง ๆ ทั้งนั้น มองดูตามห้างตามร้านไม่มีของผลิตขึ้นด้วยฝีมือตัวเอง มีแต่จากโรงงาน ๆ เต็มไปหมด มันก็ทำให้คนฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมมากขึ้น ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างฟุ้งเฟ้อ แต่จิตใจแห้งผาก ๆ ด้วยความหิวโหยติดดินกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีวันอímพอ ดินตลอดเวลาหาความสงบเย็นใจไม่มี มีแต่ความติดดินกับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นเครื่องเสริมไฟทั้งนั้น

แต่ก่อน นี้เราก็มารู้สึกเสียบ้าง แต่ก่อนเราก็เป็นเหมือนพระองค์นั้น จนกระทั่งท่านอาจารย์บุญมา อยู่บ้านสามผง เราไปเที่ยวกรรมฐานไปพักอยู่ที่บ้านสามผง พักชั่วคราวนะ สำนักนั้นท่านมีพระหลายองค์ เป็นสำนักใหญ่พอสมควรวัดบ้านสามผง พ่อแม่ครูจารย์ไปสร้างวัดที่นั่น แล้วขยับเข้าไปข้างในหน่อย แต่ก่อนท่านอยู่ที่นั่นมันก็สึกพอแล้ว ครั้นนานมาบ้านเรือนขยายออกไปๆ เลยขยับวัดเข้าไปข้างใน เวลาเราไปพักที่นั่นท่านมาเห็น โห้ย มันยังงั้นนี่ ท่านเห็นผ้าเรา มหาปะ มหาซุน มหาตาบ (ตาบ=ปะ,ซุน) มองดูชิ้นไหนๆ เครื่องบริขารเหมือนเสือดาว ท่านว่าอย่างนั้น มันต่างมันดาวเพราะปะซุน นี้เราเคยทำมาแล้ว ก็มาเปลี่ยนแปลงเอาตอนนี้ละ มาเหลือเพื่ออยู่ที่วัดป่าบ้านตาด จีวรไม่ทราบที่ผืน สบงไม่ทราบที่ผืน ไม่ค้ำค้ำคานวณเลย มันท่วมเข้ามาๆ

จีวรแต่ก่อนก็ใช้สามผืนเท่านั้น มีจีวร สบง สังฆาฏิ มีเท่านั้นนอกนั้นไม่เอาเลยเป็นปกติ แล้วก็ปะๆ ซุนๆ อย่างที่ว่าแหละ ไม่ว่าผืนใดเอามา จนกระทั่งท่านอาจารย์บุญมาไปจับ เอ้า มาดูซินี้ ดูซิดูบริขารมหาปะมหาซุนมหาตาบ ดูซิมีไหมในวัดเรา ท่านไปจับเอา จีวรเราออกมาให้พระเณรดู เราเลยไม่ลืม เครื่องบริขารอะไรๆ นี้ ดูเอาซิมีไหมในวัดเรา นี้ท่านเป็นมหาดูซินะ ท่านสนใจกับสิ่งอะไรเหล่านี้ไหมละ ดูซิ เราไม่ลืม ท่านประกาศพระเณรในวัดนั้นเลย เอ้า ดู ใครไม่เคยเห็นมหาปะมหาซุนดูเอา เครื่องบริขารอะไรๆ ทั้งปะทั้งซุนไปอย่างนั้นละ นี้เราเคยปฏิบัติมาอย่างนั้น

แต่เวลามาอยู่วัดป่าบ้านตาด เปลี่ยนเสียเป็นคนละโลกไปเลย จีวรก็ไม่ทราบที่ผืน สบง เครื่องใช้ไม้สอยได้ตีเอาไว้ๆ มองไม่เห็นมันไหลเข้ามาๆ ตีออกๆ เรียกว่าเหลือเพื่อฟุ้งเพื่อ เลอะเทอะ วัดป่าบ้านตาดเป็นวัดที่เลอะเทอะมากทุกวันนี้ ดูที่ไหนก็เลอะเทอะมากทีเดียว เราเคยปฏิบัติเราเคยรักษามาอย่างเข้มงวดกวดขัน มันก็ล่องไหลเข้ามาอย่างนี้แหละ เดี่ยวนี้เลยดูไม่ได้ เลอะเทอะไปหมดเลย เราแก่มาแล้วเราก็ปล่อยอีกเหมือนกัน ไม่สนใจกับอะไร เฉยไปเลยเดี๋ยวนี้ มองไม่เห็นแหละ ปล่อยเลย มันจะมีอะไรมาไม่มีอะไรมาปล่อย มองดูอะไรนี้มันขวางตลอดเลย เฉยเสียๆ คือขวางธรรมนั้นละ เลอะเทอะที่สุดคือวัดป่าบ้านตาด

ไปในคราวนี้ก็จะเลอะเทอะที่สุดนะ คนอยู่ในคราวเป็นจำนวนร้อยๆ จะไม่ให้เลอะเทอะได้ยังไง มีข้อวัตรปฏิบัติหรือมีเครื่องหมายของธรรมหรือเปล่าก็ไม่รู้ หรือมีแต่ความเลอะเทอะ มีแต่บุตรแต่คูเต็มอยู่ในคราวก็ได้ ในวัด พระท่านก็รักษาของท่านอยู่ข้างใน ท่านเรียบริ้อยตลอดเพราะเราเดินผ่านไปมา และท่านก็ตั้งหน้าตั้งตามาปฏิบัติ เรื่องความ

เลอะเทอะอย่างนั้นไม่ค่อยมีในวัดนี้ เข้าไปข้างในมีแต่ทางจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เงียบกัน  
ทั้งวัน ๆ อยู่ที่นี่เป็นประจำนะ วัดนี้อ่อนไม่ได้อ่อนเรื่องภาวนา ถูกไล่หนีเลยนะเรา

การช่วยโลกสงสารเป็นกาลอนุโลมผ่อนผัน เราก็อนุโลมผ่อนผัน แต่ส่วนที่รักที่  
สงวนมากที่สุดคือธรรม เรายังเราสงวนมาก เข้มงวดกวดขันมากที่สุดทีเดียว เพราะฉะนั้นพระ  
ท่านมาอยู่ที่นี่จึงให้ท่านอยู่สบาย ๆ ไม่ให้ท่านมายุ่งข้างนอกอะไรเลย ให้ท่านบำเพ็ญทางด้าน  
ธรรมะ ด้านธรรมะที่จะเห็นประจักษ์ใจนี้คือการภาวนา การภาวนาคือเอาสติดูใจตัวเอง ผู้  
ที่ตั้งรากฐานเบื้องต้นตั้งยังไม่ดี ให้เอาคำบริกรรมจะเอาคำใดก็ได้ก็ตามแต่จริตนิสัยชอบ เช่น  
พุทโธก็ได้ ัมโมก็ได้ สังโหมก็ได้ ได้ทั้งนั้นตามแต่จริตนิสัยชอบ อานาปานสติก็ได้ มรณัสสติ  
ก็ได้ ให้สติติดอยู่กับคำบริกรรม

เอา ใครอยากจะทำตัวดีให้ปฏิบัติตามที่กล่าวนี้ ยืนยันได้เลย รับรองได้เลย เรา  
เคยปฏิบัติมาแล้ว ไม่ใช่นำมาสอนนี้ไม่เคยปฏิบัติ พระพุทธเจ้าก็เคยปฏิบัติเต็มพระองค์  
มาแล้วสอนโลก เราก็ปฏิบัติต่อตัวของเราเต็มกำลังความสามารถมาแล้ว ก่อนที่จะมาสอน  
ลูกศิษย์ลูกหา เพราะฉะนั้นการถอดออกมาแต่ละคำ ออกมาจากที่เราผ่านมาแล้ว ๆ ทั้ง  
ผลบวกผลลบ อะไรไม่ดีถือเป็นครูอันหนึ่ง อะไรดีถือเป็นครูอันหนึ่ง จัดอยู่ภายในตัวเอง  
ปฏิบัติมา

เช่นอย่างการกำหนดภาวนา ใครอยากจะทำตัวดี ยืนยันเลยว่าสติเป็นของสำคัญ  
กิเลสจะหนาแน่นเต็มหัวอกก็ตาม มันผลึกมันตันออกทางสังขาร ความคิดความปรุงจะออก  
ทางสังขาร อวิชชาอันเป็นรังใหญ่ของกิเลส มันผลึกมันตันออกมาให้คิดให้ปรุง ให้อยากรู้  
อยากเห็นอยากได้ยินได้ฟัง มีตั้งแต่เรื่องความอยากออกมาจากกิเลสอวิชชาทั้งนั้น อยาก  
คิดอยากปรุงตลอดเวลา นี่ละทางเดินของกิเลสหาผลประโยชน์สำหรับมัน แต่หาฟันไฟมา  
เผาสัตว์โลก เป็นอย่างนี้ประจำ ทีนี้เวลาเราฝึกภาวนาเพื่อจะให้ได้หลักได้เกณฑ์ ตั้งหลัก

เริ่มต้นก็คือจิตเจริญแล้วเสื่อม ๆ นั่นแหละ จึงได้หาเหตุหาผลค้นคว้าเรื่องราวเป็น  
ยังงี้ จิตนี้บิกบีนมา ๑๔-๑๕ วัน สงบเย็นอยู่ภายในสองคืนหรือสามคืน แล้วถอยกรูดกลิ้ง  
ลงไปเลยหาสิ่งคัดค้านต้านทานไม่ได้ เหมือนกลิ้งครกกลงจากภูเขา เป็นยังงี้มันจึงเป็นอย่าง  
นี้ จึงมาสงสัยถึงเรื่องการตั้งสติ เราก็ตั้งสติอยู่ พยายามเต็มกำลังความสามารถ แต่ก็ยัง  
เจริญแล้วเสื่อม ๆ เป็นมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะขาดคำบริกรรมก็ได้ เอาคำบริกรรมมา  
ติดกับจิตแล้วเอาสติติดกับจิตไม่ยอมให้มันคิด ให้มันคิดอยู่กับคำบริกรรมอย่างเดียว  
วินิจฉัยใคร่ครวญตัวเอง ทดสอบดูหาผลได้ผลเสีย แล้วจะยึดเอาหลักถูกต้องตั้งงามมาใช้ จึง  
ต้องได้ตั้งคำบริกรรม

ตั้งค่าบริการมาแล้วเอาสติจับกับค่าบริการ ไม่ยอมให้มันคิดไปทางไหน มันจะอยากจนอกจะแตกก็ไม่ยอมให้คิด ให้คิดแต่คำว่าพุทโธๆ นี่ก็เป็นความคิด แต่ความคิดนี้เป็นธรรม ความคิดของกิเลสเป็นกิเลส เป็นพินเป็นไฟ ปัดออกหมดความคิดทั้งหลายที่เคยคิดมามากน้อย ที่นี้จะให้คิดอยู่กับธรรมบทเดียวกันเท่านั้น แต่นิสัยเรารู้สึกว่าจะผิดใครมากอยู่นะ คือเป็นนิสัยจริงจังมาก ถ้าว่าอะไรลงใจแล้วเอาจริงๆ ด้วยนะ นี่ก็วินิจฉัยใคร่ครวญก็มาลงกันจุดที่ขาดค่าบริการ สติไม่ได้ติดอยู่กับค่าบริการ และไม่ได้บังคับจิตใจไว้ให้อยู่นิ่งสงบได้ กิเลสจึงสนุกสนานผลัดกันออกมาคิดปรุงได้ตามต้องการ

เอาที่นี้ปิดทางเดินของกิเลส คือความคิดความปรุง จะเอาความคิดความปรุงคือพุทโธที่เป็นด้านธรรมะนี้แทน จากนั้นก็ลงใจแล้ว ใคร่ครวญมาทุกสิ่งทุกอย่างมาลงจุดนี้ ลงจุดที่เราจะต้องใช้ค่าบริการติดกับจิตตลอดไปเลย สติติดแนบกับค่าบริการ ไม่ยอมให้ความคิดนี้คิดไปไหนเป็นอันขาด ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปจนกระทั่งเห็นเหตุเห็นผลกัน ในระยะนี้จะไม่ยอมให้เปลอเลย จะเอาแต่ค่าบริการ เอาละ นั้นลงใจแล้ว เอาละที่นี้จะเอาแบบนี้เหมือนหนึ่งว่าระฆังให้สัญญาณนักมวยต่อยกัน พอระฆังดังเป๊งนักมวยก็ชด์กันเลย

ที่นี้เอาละนะ นั่นคือระฆังดังเป๊งแล้วนะนั่น เอาละนะก็พุทโธเลย ติดแนบเลยที่นี้ ไม่ยอมให้เปลอ ตั้งแต่ตื่นนอนไม่ให้เปลอจนกระทั่งหลับ ไม่ให้เปลอเลย หนักหรือไม่หนักอกจะแตกนะ นี่ได้ทำมาแล้ว มันผลึกมันตันมันอยากคิดอยากปรุง อยากคิดมากขนาดไหน พุทโธแน่นเข้าไปๆ สติติดแนบเข้าไป ถ้าเป็นนักมวยเหมือนเขาต่อยกันล้มลูกคลุกคลาน แต่ความเปลอสติของฝ่ายนักมวยไม่ยอมให้เปลอ อันนี้ความเปลอสติที่จะให้สังขารขึ้นเหยียบหัวไปนั้นไม่ให้เปลอ เอาพุทโธติดแนบๆ เหมือนหนึ่งว่าล้มลูกคลุกคลาน เอา ไม่ยอมให้เปลอ ไม่เปลอจนได้นั้นแหละ เอาได้ทั้งวัน วันนั้นเหมือนอกจะแตก

ท่านทั้งหลายฟังนะ เบื้องต้นที่เราจะตั้งรากตั้งฐานได้ เหมือนอกจะแตกจริงๆ คือสังขารมันอยากปรุงอยากคิดนี้มันตันออกๆ ทางนี้ก็บังคับด้วยพุทโธๆ กับสติติดแนบทั้งวัน วันนั้นชด์เจนมากทีเดียว เหมือนอกจะแตก ไม่ให้เปลอจนกระทั่งหลับ พอตื่นนอนขึ้นมาปุ๊บจับปั๊บเลยไม่ให้เปลออีก ไม่ให้เปลอเลยทั้งวัน ขณะเดียวกันก็ไม่ให้มี นีละทุกข์มากนัก การตั้งสตินี้ทุกข์มากที่สุดเหมือนอกจะแตก ในวันแรกนี้เหมือนอกจะแตกจริงๆ วันหลังมาค่อยเบาชนิดหนึ่งๆ แต่ความเปลอไม่ยอมให้เปลอ ติดกันไปหลายวันมันก็ค่อยเบา ลงๆ ความผลึกตันของความคิดปรุงนี้ค่อยเบาลงๆ ที่นี้ความสงบเย็นอยู่กับพุทโธนี้เย็นสบายๆ หนักเข้าๆ เอาจนกระทั่งค่าบริการ เรานึกพุทโธๆ เมื่อจิตเข้าถึงชั้นละเอียดเต็มที่

แล้ว คำบริการนี้นี่หายเลย นึกยังงี้ก็ไม่ออก หมดโดยสิ้นเชิง เหลือแต่ความรู้ที่ละเอียดยู่  
ในนั้น แล้วเกิดงตัวเอง ถึงงก็ไม่ยอมให้เปลอ

เราบริการมาตลอดเวลาไม่ให้เปลอ ทีนี้คำบริการก็ไม่มีแล้วเราจะทำงไร ทาง  
นี้ก็ตัดสินขึ้นมาเดีวนั้น เอ้า คำบริการไม่มีให้สติติดแนบอยู่กับความรู้ที่ละเอียดนั้น  
บริการไม่ได้ก็ไม่ต้องบริการ แต่ให้สติจับอยู่นั้นแทนคำบริการ ติดอยู่กับความรู้นั้น  
บังคับไว้ ทีนี้พอได้เวลาพอสมควรแล้วมันก็คลี่คลายออกมา พอนึกพุทโธได้บริการได้  
เอาพุทโธติดเข้าไปอีกอย่างเดิมๆ ทีนี้ก็เลยรู้จักวิธีปฏิบัติ ถึงขั้นมันหมดความปรุ้งนี้หมด  
จริง ๆ นะ หมดเลย คิดยังงี้ก็ไม่ออก เหลือแต่ความรู้ที่ละเอียด เอาสติจับไว้ตรงนั้นแทน  
คำบริการ พอมันคลี่คลายออกมาบริการได้ เอาคำบริการติดเข้าไป ทีนี้ก็เลยรู้จักวิธี  
ปฏิบัติ พอมันถึงขั้นของมันเต็มที่แล้วบริการไม่ได้นะ หมด มันเข้าสู่ความละเอียด เอ้า  
ละเอียดก็ให้สติติดอยู่นั้นแทน เอาสติติดแทนคำบริการอยู่นั้น ต่อไปจิตก็ค่อยแน่นหนา  
มันคงขึ้น ค่อยสงบเย็น ๆ

แต่เรื่องเปลอไม่ให้เปลอนะ วันไหนก็วันนั้นอยู่อย่างนั้นเลย เรียกว่าจับกันติดตาย  
กันเลย จึงได้เหตุได้ผลจากจิตใจ ขอให้ม้สติเถอะว่าอย่างนั้นเลย มันหัวอกจะแตก สติไม่  
เปลอเสียอย่างเดียวกิเลสออกทำงานไม่ได้ นั่น บังคับไว้ต่อไปมันก็สงบของมันเอง จากนั้น  
มาจิตก็ค่อยเจริญขึ้น ๆ

สตินี้เอาสุดเหวี่ยง ๆ เลย จนกระทั่งจิตขึ้นถึงขั้นที่เจริญได้สองสามคืนแล้วเสื่อม ไป  
ถึงนี้ เอ้า เสื่อมก็ปล่อยเจริญก็ปล่อย เราเคยเป็นกังวลกับมันมามากต่อมากแล้ว เราจะเอา  
แต่พุทโธคำบริการกับสติอย่างเดียวนเท่านั้น เอ้า เสื่อมเสื่อมไป เจริญเจริญไปไม่ต้องเป็น  
อารมณ์กับมัน พอไปถึงนั้นแล้วมันไม่เสื่อม มันค่อยก้าวขึ้น ๆ ๆ ถึงขั้นที่เคยเสื่อมไม่เสื่อม  
ขึ้นเรื่อย ๆ ๆ จนกระทั่งแน่ใจว่ามันขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เสื่อม ถึงได้ อ้อ จิตของเราที่มันเสื่อมนี้  
เสื่อมเพราะขาดคำบริการ ขาดสติไม่ติดแนบกันตลอดไป นั่น มันขาดวรรคขาดตอนจิต  
เสื่อมได้ตรงนี้เอง นั่น ก็จับได้ จากนั้นจิตก็ก้าวเรื่อย ๆ ๆ เลย

นี่เราพูดตั้งแต่ฐานเบื้องต้นที่จะตั้งจิตได้นี้ ตั้งจากคำบริการด้วยสตินะ จากนั้นก็  
ขึ้นเรื่อย ๆ เราไม่พูดต่อไปนะ เอาฐานเบื้องต้นนี้ก่อน เพราะฉะนั้นผู้ใดเป็นนักภาวนาที่  
ต้องการจะตั้งรากตั้งฐานให้จิต เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นวิชชาวิมุตติขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติให้  
ดี สติดีเท่าไร กิเลสจะมากขนาดไหนก็ตาม ออกไม่ได้ สติมีอำนาจมากกว่านั้น ถ้าสติไม่  
เปลอกิเลสออกไม่ได้ สติบังคับไว้กิเลสออกไม่ได้ กิเลสสงบตัวลงจิตก็ตั้งรากตั้งฐานได้เลย



จนกระทั่งก้าวขึ้น ๆ ที่นี้ไม่เสื่อม ๆ ทะลุเรื่อย ๆ แหละ เรียกว่าไม่พูดแหละตอนนั้นเข้าใจแล้ว ตอนเบื้องต้นนี้เป็นสำคัญมาก

นักภวานายาทำแบบเลื่อน ๆ ลอย ๆ นะ ให้มีความจริงทุกอย่าง ถ้างได้ปักลงในความจริงแล้ว ขาดสะบั้นไปเลย เอ้า ตั้งได้ ตั้งจิตตั้งได้ ให้จำเอานะ ความเลิศเลอทั้งหลาย ท่านทั้งหลายอย่าไปหาที่ไหน หลวงตาบัวยันได้เลยเชียวนะ พระพุทธเจ้าท่านเลิศจากที่ไหนไม่สงสัยเลย เพราะจับได้แล้ว พระพุทธเจ้าเจริญที่ไหน ตรัสรู้ที่ไหนก็ไม่สงสัย เพราะเราได้ก้าวเดินอย่างนั้น ๆ มันเป็นอันเดียวกันรู้อย่างเดียวกันเห็นอย่างเดียวกัน จนกระทั่งโลกนี้ขาดสะบั้นไปหมดหายสงสัย พูดแล้วสาธุขึ้นทันทีเลย แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้าก็ไม่ทูลถามท่าน นั่นเห็นไหมละ เวลามันกระจ่างชัดเจนแล้ว **สันทิฏฐิโก** ผู้ปฏิบัตินั้นและจะเป็นผู้รู้เองเห็นเองในผลแห่งการปฏิบัติของตน

นี่คือพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกาศเอง เป็นคำเด็ดขาด ที่นี้เมื่อรู้ขึ้นมาแล้วยังจะไปทูลถามพระพุทธเจ้าอยู่ คำว่า **สันทิฏฐิโก** ก็ไม่มีความหมาย ที่นี้เวลามันไปเจอตรงนั้นผางเข้ามาเสียทีเดียวเท่านั้น แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างหน้าก็ไม่ทูลถาม เห็นไหมละ **สันทิฏฐิโก** เด็ดขาดแล้ว ยอมรับ เป็นอย่างนั้นนะ

นี่ละการปฏิบัติตนเอง แล้วที่นี้สุดท้ายความเลิศเลอมาอยู่กับหัวใจหมด โลกธาตุไม่มีความหมายอะไรเลย ครอบไปหมดเลย เรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากการก่อสร้างความทุกข์ด้วยกิเลสตัณหาทั้งหลายจุดลากไปนี้ ไม่มีทุกข์อะไรที่จะแน่นหัวอกยิ่งกว่าความทุกข์มีอยู่ภายในใจ โลกสงสารไม่ได้มีทุกข์ ดินฟ้าอากาศกว้างแคบเขาไม่มีความหมาย เขาไม่มีทุกข์ เป็นทุกข์อยู่ที่หัวใจที่กิเลสสร้างขึ้นมา พอปากิเลสขาดสะบั้นลงไปแล้วไม่มีทุกข์ที่ไหนเลย และสุขมีอยู่ที่หัวใจดวงเดียว เลิศเลออยู่ที่หัวใจดวงเดียวนี้นั้น นั่นละพระพุทธเจ้าเลิศเลออยู่ที่จุดนั้น จึงนำความเลิศเลอมาสอนโลก อย่าปล่อยให้กิเลสเหี้ยมบ้าทำลายต่อหน้าต่อตา เหี้ยมบ้าพระพุทธเจ้าไปด้วยกันก็ไม่ว่าเพราะเราเพลินนะซิ เราประมาทอนใจ พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้ประมาทอนใจก็เหี้ยมบ้าพระพุทธเจ้าไป

นี่ละผู้ที่ตั้งใจให้มีรากมีฐานจริง ๆ เอาตามนี้เถอะ อย่างไม่ต้องได้ว้างนั้นสำหรับพระปฏิบัติเรานะ ไม่เป็นอย่างอื่น เราได้ดำเนินมาแล้ว ที่พูดมานี้พูดด้วยวิธีการดำเนินมาแล้ว ทดสอบมาหมดแล้วตั้งได้ ๆ จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ มาจากสติเป็นของสำคัญ ถ้าสติไม่ยอมให้ขาดวรรคขาดตอนกิเลสจะออกทำงานไม่ได้ มันจะมีมากขนาดไหนทำงานไม่ได้ ถ้าสติมักจะเผลอบ่อย ๆ ๆ ๆ มันเป็นอย่างนี้ตั้งไม่อยู่ ๆ เพราะอะไร หัววิธีบำรุงสติอีก เช่นพระท่านอดข้าวท่านอดนอนอย่างนี้ ท่านบำรุงสติ เวลาอดข้าวเข้าไป สติมันลุ่มลुकคลูกคลาน

ตั้งแล้วล้มๆ พอเราอดอาหารเข้าไป อาหารน้อยสติดีขึ้นๆ จับได้ นั่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านจึงมักอดอาหารบ่อยๆ พระภาวนานะ เพราะตั้งสติได้ดีๆ การอดอาหาร หรืออดนอน ผ่อนอาหารวิธีการใดก็ตาม ถ้าได้สติได้ผลนะ ท่านมักจะทำในทางนั้นวิธีนั้น

พระวัดป่าบ้านตาดมักจะอดอาหารเสียมากต่อมาก ก็เพราะท่านได้อุบายวิธีการอย่างนี้ เรานี้ละเป็นหัวหน้าที่พูดให้ฟัง แต่เราบอกว่าที่มาพูดให้หมู่เพื่อนฟังนี้ก็บอกตรงๆ เราบอกตรงๆ นี้ไม่ใช่คำสั่ง นี้ไม่ใช่คำสอน แต่เป็นคำบอกเล่าจากวิธีการต่างๆ ที่เราเคยปฏิบัติตัวมา วิธีไหนได้ผลดีไม่ได้ผลดี เราสังเกตตัวเองในวิธีนั้นๆ เรามักจะมาได้ใน การอดอาหาร เวลาอดอาหารแล้วสติก็ดีขึ้นๆ ปัญญาที่คล่องตัว จึงเร่งบำรุงจิตใจด้วยวิธีการอดอาหารบ่อยๆ ตลอดมา

สำหรับเราได้ผลประโยชน์จากการอดอาหารมากกว่าวิธีอื่น นี่เป็นแต่เพียงคำบอกเล่าเราบอก ไม่ใช่คำสั่งให้ทำอย่างนั้น ไม่ใช่คำสอน สอนให้ทำอย่างนั้น แต่เป็นคำบอกเล่าจากวิธีการที่ตนปฏิบัติมา แล้วแต่ท่านผู้ใดจะยึดเอาไปพิจารณาปฏิบัติ ไม่บีบไม่บังคับ เพราะไม่ใช่คำสั่งคำสอน ว่าอย่างนั้นนะ ส่วนมากก็มีแต่อย่างนั้นละพระเรา วันนั้นก็ขาดไปตั้ง ๒๐ กว่าองค์

นี่ละวิธีการมันมักจะมาถูกเรื่องอดอาหารมากกว่าอย่างอื่น เพราะการอดอาหารอาหารนี้เป็นสำคัญเป็นเครื่องส่งเสริมร่างกาย ร่างกายมีกำลังกิเลสตัณหาที่มีขึ้นมา ราคะตัณหาที่ขึ้นตรงนั้น ตัดอันนี้ลงไปราคะตัณหาอ่อนลงไม่กวนใจ พิจารณาได้สะดวกสบาย เพราะฉะนั้นท่านจึงมักจะทำวิธีนี้ จนกระทั่งราคะตัณหาไม่กวนใจๆ จากวิธีนี้ท่านก็ขัดแต่วิธีนี้เรื่อย นั่น ให้พากันจำเอานะ เอาจนกระทั่งมันขาดสะบั้นไปเลย ไม่มีราคะตัณหาตัวไหนที่จะมาผ่านหน้าผ่านตามันก็รู้เองในหัวใจ เมื่อมันตายอย่างสนิทแล้วจะเอาอะไรมาผ่าน เมื่อมันยังอยู่มันก็ผ่านเข้าใจใหม่ ฆ่าแม่มันแล้วลูกมันยังอยู่ มันก็ยั่วเย้าๆ เหมือนไก่ ฆ่าแม่ตายลูกก็ก่อกินเพ่นพ่านๆ ที่นี้ฆ่ากิเลสตายแล้วจะเอาอะไรมาดี้นวะ พูดเท่านั้นละวันนี้

วันนี้ก็พูดย่อๆ หากเอาหลักธรรมสำคัญๆ มาสอนนะวันนี้จำให้ตี เป็นคำที่เรา ยืนยันจากเรา เราปฏิบัติได้ผลมาแล้วถึงสอนอย่างนี้

ให้ไหลซึมมาเรื่อยๆ นะทองคำ ให้ไหลซึมมาเรื่อยๆ อย่าขาดนะ ฤดูนี้เป็นฤดูทองคำไหลซึม ไม่ใช่เป็นฤดูขาดสะบั้นนะ ให้ทองคำไหลซึมๆ เพื่อคลังหลวงของเราจะได้หนุนขึ้นๆ จากการช่วยชาติคราวนี้ซึ่งเป็นคราวที่ยิ่งใหญ่มากในชีวิตของชาติไทยเราคือคราวนี้ เพราะฉะนั้นทองคำจึงควรมีหนุนกันไป เอาให้พร

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่  
[www.Luangta.com](http://www.Luangta.com) หรือ [www.Luangta.or.th](http://www.Luangta.or.th)  
และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร  
*FM 103.25 MHz*