

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๗ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๔๘

## อยู่กับพุทธโธเป็นหลักแล้วไม่เสีย

ผู้กำกับ ปัญหาธรรมะจากเว็บไซต์หลวงตา คนที่ ๑

กระผมได้นั่งภาวนาโดยกำหนดลมหายใจพุทธโธ สักพักรู้สึกฐานล่างของตัวขยายกว้างขึ้น จากนั้นรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก ได้ยินเสียงหัวใจเต้นดังชัดเจน จากนั้นกระผมก็เห็นแสงสว่างสีขาวค่อย ๆ ใหญ่ขึ้นเหมือนจะถึงผมเข้าไป อากาการนี้ไม่เคยปรากฏมาก่อน ทำให้ผมตื่นเต้นกลัวจนคุมสติไม่อยู่ อยากออกจากอาการนั้น หลายวันไปเมื่อผมคิดถึงอาการนี้ที่รู้สึกขลุ่ยพอง น้ำตาจะไหล เป็นอยู่หลายวัน ถึงแม้ว่าเหตุการณ์นี้ผ่านมาหลายปีแล้วผมก็ยังจำความรู้สึกอย่างนั้นได้ จากครั้งนั้นทำให้ผมเชื่อจับใจว่าการภาวนานี้เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง แต่หลังจากวันนั้นเวลาภาวนากระผมก็ไม่เคยเจออาการประหลาดอย่างนี้อีกเลย กระผมรวบรวมกราบเรียนหลวงตาว่า

1.การที่กระผมออกมาจากการภาวนาด้วยความตกใจอย่างนี้ ทำให้ภาวนาแบบเดิมไม่ได้ ไซ้ใหม่ครับ

หลวงตา การภาวนาจะให้เป็นอย่างเก่าอย่างใหม่ไม่ได้ ต้องถือหลักปัจจุบัน ขึ้นในปัจจุบัน มันจะแสดงอะไรขึ้นมาที่รู้สึกเห็นในเวลานั้นแล้วก็ผ่านไป ๆ จะไปเป็นอารมณ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้วนั้น มาถือเป็นอารมณ์นี้ไซ้ไม่ได้ อะไรจะเกิดขึ้นให้มันเกิดขึ้น ให้มันรู้มันเห็นแล้วผ่านไป ๆ ที่นี้พอผ่านไปแล้วอะไรที่จะมาเป็นคติเราก็คงต้องจับมาพิจารณาอีก หลักใหญ่ภาวนาต้องให้อยู่ในวงปัจจุบัน

2.การที่ภาวนาแล้วอาการแบบนี้ไม่เกิดขึ้นอีก เป็นเพราะรีบออกมาด้วยความตกใจ ทำให้จิตเสื่อมไซ้ใหม่ครับ

หลวงตา อย่าไปวินิจฉัยมันเถอะ เรื่องมันเป็นแล้วก็ให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปเป็นอารมณ์กับมัน จะไปสร้างความกังวลใส่ตนเองอีก อะไรที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ๆ นี้ก็ให้รู้ในปัจจุบัน พอผ่านไปแล้วย่านำมาเป็นอารมณ์ เข้าใจหรือ พอพูดอย่างนี้เราก็ยังไม่ลืม พ่อแม่ครูจารย์ชานาบเราอยู่ที่หนองผือ เราไม่ลืมนะ ก็จิตมันเป็นเหมือนท่านที่อยู่ถ้าสาริกา เราก็ไม่เคยคาดเคยคิด ไม่ได้วัดรอย ไม่เป็นอารมณ์ ของท่านเป็นของท่านของเราเป็นของเรา แต่เวลาพิจารณาภาวนาลงไป ๆ มันจับติด ๆ จับติดเรื่อยไปเรื่อย ลงเต็มที่แล้วสว่างจ้าครอบโลกธาตุเลยที่นี้ โอ้โฮ ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ อัศจรรย์ใหญ่หลวงทีเดียวละเรา รู้สึกตื่นเต้น เราไม่เคยเป็นนี่นะ พอไปเล่าให้ท่านฟังแล้ว ท่านก็ยืนยันทันที เอ้อ ถูกต้องแล้ว เหมือนกันกับผมอยู่ถ้าสาริกา ที่เกิดความสว่างไสว เป็นแบบเดียวกันเลย เราก็เลยเป็นบ้า มาวันหลังก็ชัดอีกจะให้เป็นอย่างนั้นอีก มันก็ไม่ใช่

กลับไปหาท่านอีก เอ้ ทำไมทำอะไรให้มันเป็นอย่างนั้นอีกมันจึงไม่เป็น มันเป็นบ้าหรือ ท่านขนาบใหญ่ มันเป็นแล้วมันก็ผ่านไปแล้ว เอาปัจจุบันชกการภาวนา ไปหาอดีตอนาคตมายุ่งทำไม ท่านเลยดูเอาอย่างใหญ่ มันภาวนาเป็นบ้านะนี่นะ มันจะเป็นบ้านะนี่ ท่านขนาบอยู่เรื่องบ้า ย้ำแล้วย้ำเล่า เรายังไม่ลืม เอ้าว่าไปที่นี้

ผู้กำกับ ก็เหมือนกันครับ นี่เขาบอกว่า

3. ทำอย่างไรจะทำให้ภาวนาเป็นแบบที่เคยเป็นมา

4. ถ้าเกิดอาการประหลาดต่าง ๆ ขึ้นอีกกรรมควรจะทำอย่างไร

หลวงตา อย่าเป็นบ้าคนที่สองที่สามกันอีกมันจะต่อบ้าไปอีก เข้าใจหรือ เมื่อก็พูดเรื่องบ้าให้ฟังแล้วนี่ พ่อแม่ครูจารย์มันขนาบเรา อันนี้คนนี้ก็มาอีก เราจะขนาบคนนี้ต่อเพื่อเอาทุนรอนกลับคืนมา มันเป็นแล้วก็แล้ว เรื่องภาวนาต้องเป็นอย่างนั้น จะไปเอาอารมณ์อะไรมาใส่ไม่ได้ ต้องเป็นปัจจุบันตลอดเลย เป็นอย่างไรให้รู้ให้เห็นชัดเจนในนั้น ถ้ามันจะเป็นขึ้นมาอีกอย่างไรก็ให้มันเป็นในหลักปัจจุบันของมัน ก็ไม่ขัดข้องอะไร ถ้ายึดอดีตเป็นอารมณ์ไม่ได้ ผิด เอ้าว่าไป

ผู้กำกับ คนที่ ๒ ครับ

ขณะที่นั่งฟังเทศน์จากหลวงตาอยู่และนั่งหลับตาภาวนายุบหนอพองหนอออยู่ จิตก็ยังไม่นิ่งอยู่กับคำภาวนา ผมจึงเปลี่ยนมาภาวนาพุทโธอย่างเดียวแบบเร็ว เพราะจะไม่ยอมให้จิตออกจากคำภาวนาอย่างง่าย ๆ อีก ทั้งก็คิดถึงคำหลวงตาที่เปรียบการต่อสู้กับกิเลสเหมือนชกมวย ผมก็คิดในใจว่าดีละพุทโธเร็ว ๆ ก็เหมือนต่อยกิเลสรัว ๆ ปรากฏว่า มันเริ่มเปลี่ยนไปครับ มันเป็นความรู้สึกที่อธิบายยากพอสมควร เพราะไม่เคยเจอมาก่อน เหมือนกับมันจะวิ่งขึ้นพุ่งขึ้นอย่างกับจรวดครับ ไม่ใช่ร่างกายนะครับแต่จะบอกว่าจิตก็ไม่รู้ว่าใช้หรือเปล่า ผมก็ยังเร่งคำภาวนาเพราะกลัวจะออกนอกคำภาวนา อาการวิ่งยิ่งเพิ่ม จนผมต้องภาวนาช้าลง เพราะกลัวมันจะออกข้างนอก ผมไม่ทราบที่ผมทำถูกหรือผิดครับ ผมควรจะเร่งคำภาวนาพุทโธ แล้วปล่อยมันเป็นไป หรือผมควรจะทำยังไงครับ ขอคำสอนจากหลวงตาด่วนครับ

หลวงตา ให้อยู่กับพุทโธ อย่าไปยุ่งกับภายนอก ให้อยู่กับพุทโธ ๆ เป็นหลักแล้วไม่เสีย สติอยู่กับพุทโธแล้วไม่เสีย เรื่องราวเกิดขึ้นอะไรก็ตาม พออ่อนเข้ามาหาหลักเดิมคือพุทโธด้วยสติแล้ว เรื่องเหล่านั้นจะระงับไปหมด เพราะจิตวิ่งไปตามเงา ๆ มันก็ต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าถอยคืนมามันก็ไม่ไป เพราะหลักใหญ่อยู่ที่นี้ พอพูดอย่างนี้แล้วก็ทำให้ระลึกได้ เวลาภาวนามันเป็นขึ้นในจิต มันเป็นแสงสว่างขึ้นมา ก็เรามีสติมีปัญญาอยู่ที่นี่ เราจะตามดูเหตุผลมันจะเป็นยังไง มันเป็นแสงสว่างเราจะตามแสงสว่างดูมันจะเป็นยังไง พอตามเท่าไรมันก็ยังสว่างขึ้นเรื่อย ๆ ตามไป ตามไปด้วยมีสติมีปัญญาคอยดูแล

อยู่นะ ความเคลื่อนไหวที่มันไปจะไปยังไง ตามไปๆ ขึ้นพุ่งๆ จนกลายเป็นว่า ถ้าพูดสมัยปัจจุบันเขาเรียกอวกาศวะแกด มันขึ้นนะ พุ่งๆ พุ่งขึ้นไป เอ้ามันจะได้อะไรมา มันพุ่งไม่มีสิ้นสุด สว่างจ้าขึ้นๆ เอ้า มันจะไปถึงไหนดูไป พอมันสว่างแล้วได้อะไร ไปถึงจุดที่มันสว่าง มันก็อยู่เพียงแค่นั้น ทีนี้ก็ถอยจิตออกมา ความสว่างนั้นก็ถอยลงๆ พอลงมาถึงชั้นปรกติของจิตแล้วความสว่างหายหมดเลย นี่ละเงาของจิตมันออก ถ้าตามไปเท่าไรมันก็ไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ตามเราย้อนกลับมาเสีย เหล่านั้นมันก็ถอยออกมา เพราะเป็นกระแสของจิต เมื่อจิตถอยออกมามันก็ถอยมาตามเท่านั้นเอง เอ้ามีอะไรว่าไป

ผู้กำกับ คนที่ ๓ ครับ

กระผมพยายามนึกพุทโธเพื่อทำสมาธิตามวิธีของหลวงตา ซึ่งไม่ทราบว่าจะต้องนึกพร้อมกับลมหายใจเข้า-ออกหรือไม่ หรือนึกพุทโธอย่างเดียวไม่ต้องสนใจลมหายใจไม่รู้ว่าแบบที่ถูกเป็นแบบใด กระผมได้ลองทำทั้งสองแบบแล้ว แบบแรกใจมักเผลอคิดเรื่องอื่นโดยไม่รู้ตัว แบบสองคือมันรู้สึกว่ายึดติดเพราะลมหายใจไม่เป็นธรรมชาติ มีอาการเกร็งหน้าท้องด้วยบางครั้ง ขออาราธนาหลวงตาช่วยชี้ทางด้วยครับ (จาก หนึ่ง)

หลวงตา เราสนิททางไหน จะเอาพุทโธก็เอา จะเอาลมหายใจก็เอา อย่าเอามาขัดกัน ถ้าเราตั้งใจจะเอาวิธีไหนก็ให้จับวิธีนั้นให้มันถึงเหตุถึงผลกัน อย่าไปหยิบนั่นหยิบนี้ จับนั้นวางจับนี้วาง เรื่องจับจดไม่ดี ทำอะไรก็ทำตามเหตุตามผลให้มันรู้กันซีเข้าใจ ก็เท่านั้นแหละ จะเอาพุทโธๆ ก็เอา จะกำหนดลมหายใจก็กำหนด มันจะเกร็งหน้าท้องหน้าไหนก็ให้มันเกร็งไป เรื่องของการภาวนามันจะรู้ทุกอย่างนั่นแหละในผู้ภาวนานะ มันจะเป็นกับผู้ปฏิบัติซึ่งคนอื่นรู้ไม่ได้ แต่เจ้าของรู้มันเป็นในเจ้าของเอง เราจะไปเล่าทุกอย่างไม่เหมาะ เข้าใจ เอา พิจารณาดูเจ้าของ ผลได้ผลเสียยังงี้จะรู้กับเจ้าของเอง เช่นมันดึงหน้าท้อง เอ้า ลมหายใจมันจะไปไหนว่างั้นเลย ตามลมหายใจเรื่องหน้าท้องมันก็หมดปัญหาไปถ้ามุ่งกับลมหายใจจริงๆ แล้ว อันนี้พอมันแสดงเราไปคิดไปติดกับอันนั้นแล้วเลยกลายเป็นอารมณ์ขึ้นมาให้ยุ่งอย่างนี้แหละ เอ้าต่อไป ชี้เกี่ยจฟัง

ผู้กำกับ รายงานเกี่ยวกับสถานีวิทยุจังหวัดพะเยาผ่านมาทางเว็บไซต์หลวงตา

เมื่อวันที่ 4 กันยายนที่ผ่านมา ชาวพะเยาและคณะศิษย์ทางอินเทอร์เน็ตได้ร่วมทอดผ้าป่าสามัคคีสถานีวิทยุเครือข่ายขึ้น โดยบอกบุญทางอินเทอร์เน็ต และทางใบบอกบุญทั่วไปในจังหวัดพะเยา ได้ปัจจัยทั้งหมด 71,655 บาท โดยทำการทอดถวายผ้าป่า ณ วัดรัตนวราราม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จึงขอถวายองค์หลวงตาทั้งหมดเจ้าค่ะ และจะนำปัจจัยที่ได้จากการจัดผ้าป่านี้ไปชำระหนี้อุปกรณวิทยุ จำนวน 48,000 บาท ค่าเช่า

ดาวเทียมรายเดือน จำนวน 9 เดือนล่วงหน้าตั้งแต่เดือน กันยายน 2548 จนถึงเดือน พฤษภาคม 2549 เป็นเงิน 23,650 บาท

สำหรับเงินผ้าป่าที่จะได้รับเพิ่มเติมอีกในโอกาสต่อไป คณะกรรมการวิทยุ เครือข่ายจังหวัดพะเยาขอถวายองค์หลวงตา และขอกราบอนุญาดนำมาใช้จ่ายเป็นค่า ไฟประจำเดือนเจ้าค่ะ

ด้วยอาณิสสแห่งทานที่พวกข้าพเจ้าทั้งหลายร่วมใจสามัคคีมีเจตนาในครั้งนี้ ขอ กราบอาราธนาอำนาจคุณพระรัตนตรัยอันครอบคลุมสามแดนโลกธาตุ จงมาเป็นพลวปัจจัย เป็นผลนำส่งให้องค์หลวงตา อยู่เป็นร่วมโพธิ์ร่มไทรของพวกข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาล นาน และขอให้พวกข้าพเจ้าทั้งหลายพร้อมครอบครัวมีดวงตาเห็นธรรม มีปัญญาญาณ ตัดกิเลสของตนเองได้ตามนิสสัยของพวกข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และ ชาติต่อไปด้วยเทอญ สาธุ (จาก ผู้ดูแลสถานีวิทยุเครือข่ายจังหวัดพะเยา)

หลวงตา ปัจจัยที่เขาถวายมาเขาจะถวายเราหรือใจ (เป็นคำถวายเฉยๆ แต่เงิน เขาเอาไปใช้หนี้) เออ เอาไป ตั้งแต่เขาไม่เอาไปใช้หนี้เราก็กำลังจะสั่งให้เอากลับคืน ทั้งหมด จะเอาไปใช้หนี้ก็เอาไปเถอะเราไม่ว่าอะไร มีเท่านั้นละ เราไม่เอาอะไรนี้ (จบ แล้วครับ) จบก็จบ หมุดปัญหา วันนี้ไม่พูดอะไรมากเพราะมันมากต่อมากแล้ว เรื่อง การบ้านการเมืองนี้มีแต่เรื่องสัวมเรื่องถนเต็มอยู่ที่นี่ เรื่องกัดกันฉีกกัน เรื่องเอารัตเอา เปรียบ แหมยุ่งไปหมดนะ ธรรมท่านไม่เป็น พูดอย่างตรงไปตรงมา รู้เห็นตามหลัก ความจริง อันนี้มันแหม สลับซับซ้อน ของดีเป็นของปลอมไป พลิกไปพลิกมา หัวใจ ปลอมเสียอย่างเดียวเป็นอย่างนี้ละดูเอาเถอะ เรื่องราวออกมาจะปลอมไปหมด ยุ่ง ถ้า ธรรมแล้วไม่ปลอม สบายไปเลย เอาเท่านั้นละไม่พูดมาก

นี่เราก็มีธุระของเรา วันหนึ่งๆ เราได้อยู่เมื่อไร งานช่วยโลกทั้งนั้นแหละเรา ช่วย ตลอด วันนี้ก็ไปอีก ช่วยๆๆๆ ถ้าเป็นวันราชการมักจะช่วยตามโรงพยาบาล ถ้าเป็น วันหยุดราชการมักจะไปตามวัด ไปที่ไหนไปสงเคราะห์ทั้งนั้น เราไม่ได้ไปเอา มีแต่ไป ให้ๆ ทั้งนั้น ไปที่ไหนไปให้ทั้งนั้น เอาละให้พร

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