

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ตั้งตัวได้เพราะสติ

ก่อนจ้งหัน

พระให้เร่งความพากเพียรนะ สติเป็นสำคัญเคยพูดเสมอ สตินี้ตั้งได้ตลอด ถ้าใครมีสติดีเท่าไร ผู้นี้ขึ้นได้เลยว่าตั้งฐานได้ ถ้าสติไม่ดีไม่ได้นะ ยิ่งแล้วแต่จะทำเมื่อไรจะตั้งสติเมื่อไร โอ๊ย ตายทั้งเป็น ไม่เป็นท่า ผู้ที่จะทรงมรรคทรงผลเอาความแน่นแน่ เอาสติจับปุ๊บเลยตั้งแต่ต้นจนอวสาน สติรับรองเรื่องมรรคผลนิพพาน เรื่องสติจะครอบๆ ตลอดเลย จำให้ตื่นะนักปฏิบัติ นักภาวนา สติเป็นสำคัญมากที่สุด พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นพื้นฐานเรียบร้อยแล้ว เรามาปฏิบัติก็เป็นอย่างนั้น เราตั้งตัวได้เพราะสติ ว่าอย่างนี้เลย เอาเสียจนล้มลุกคลุกคลาน

นี่พูดจริง ๆ พอลงใจแล้วว่าเราขาดคำบริกรรมกับสติกำกับ จิตของเราจึงเจริญแล้วเสื่อมๆ มีขาดอันนี้เท่านั้นเราสงสัย คราวนี้จะให้มึสติ กับคำบริกรรมกำกับใจ จะตั้งรากฐานใหม่ จิตล้มเหลวๆ ทั้งๆ ที่ความเพียรก็ว่าหนักๆ แต่มันขาดสติเท่านั้นความเพียรหนักเบาไม่เห็นมีความหมายอะไร เอาที่นี้คำบริกรรมติดกับจิต แล้วสติติดแนบเข้าไป ย้ำเข้าไปอีก เอาละนะ ระฆังดังเป๋งตัดสติใจเท่านั้นก็พัดกันเลย

สรุปความเลยว่า เอา เป็นก็เป็น ตายก็ตาย สติไหลไปไม่ได้ ตั้งได้ทั้งวันไม่มีไหลแม้ขณะเดียว เวลากิเลสมันผลัดกันคืออยากคิดอยากปรุงตั้งออกมาจากจิต เหมือนอกจะแตกนะ ได้เห็นชัดเจนมากที่สุด กิเลสมันเอาสังขารเป็นเครื่องมือ เดินออกมาทางสังขารที่นี้เราไม่ให้มันปรุงทางกิเลส ให้ปรุงทางธรรมะ เช่น พุทโธๆ ๆ ที่นี้มันก็ดันออกมาๆ โอ้จำไม่ลืมนะ วันนั้นทั้งวันเหมือนตกรกทั้งเป็น คือไม่ยอมให้ไหลเลย สมมุติว่าซัดกันนี้เราล้มก็ล้มแต่ไม่ไหล มันจะแบบไหนไม่ให้ไหล นี่เป็นวันแรก เหมือนตกรกทั้งเป็นวันที่สองพัดกันอีก ไม่ไหลเหมือนกัน แต่อาการนี้จะเบาลงนิดๆ หนึ่ง ที่มันดันๆ อยากคิดอยากปรุง

ความอยากคิดอยากปรุงนี่คือกิเลสออกทำงานทั้งนั้น ให้จำไว้ทุกคนนะ เราผ่านมาแล้วเอาตัวของเราออกประกันเลย จากนั้นพอวันที่สามที่นี้เบาลงๆ สรุปเลยว่าสติเท่านั้นเป็นสำคัญที่ตั้งได้ทำความเพียร ขอให้หนักปฏิบัติทั้งหลายจำให้ตื่นะ สติเป็นสำคัญมาก

ที่เดียวสำหรับการทำความเพียร จะหน้าที่การงานอื่นสติก็ขาดไม่ได้ จำเอนะ ธรรมะของ พระพุทธเจ้าหรือมรรคผลนิพพานตามทางศาสดาที่สอนไว้เรียบร้อยแล้วนั้นสด ๆ ร้อน ๆ นะ ที่มันจืดมันชืดคือพวกชาวพุทธเรา พวกเรานี่แหละที่มันจืดมันชืด อะไรไม่เป็นหน้าเป็น หลัง เสียตรงนี้นะ ถ้าทำตามคำสอนพระพุทธเจ้าแล้ว สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม ทรงตรัส ไว้ชอบแล้วดีแล้วทุกอย่างไม่มีที่ต้อติ เอา บำรุงตนปฏิบัติตนให้เป็นไปตามนั้น มรรคผล นิพพานจะประกาศก้องวานขึ้นที่หัวใจทันที ๆ ให้จำให้ตึนะ เอาละทีนี้จะให้พร

หลังจ้งหัน

วันไหนพูดทุกวัน ๆ โอ้ย เหนื่อยมากนะเรา เหนื่อยมาก เล่นกับซี่หมูซี่หมาย้งแล้วนะ เหนื่อย ส่วนมากมีแต่เรื่องสกปรก ออกมาจากหัวใจที่สกปรก แสดงออกมาก็สกปรก มา โดนหูเข้าแล้วหูก็สกปรก ล้างหู ๕ วันมันก็ไม่สะอาด มีแต่เรื่องสกปรก ให้สบาย ๆ ไม่ต้อง ล้างหูล้างตา วันนี้ให้สบาย ๆ หน่อยได้ไหม วันไหนล้างแต่หูแต่ตาตลอดเวลา เมื่อวานนี้ล้าง ใหญ่ ล้างตั้งแต่นี้ก็ยังไม่สะอาด เพราะฉะนั้นอย่าเอาอะไรมาโปะอีก ซี้เกียจล้าง โห โลก สกปรก

ตะกั๊นที่พูดถึงเรื่องสติ เราเคยทำมาแล้วก็ได้ประกาศให้ทราบแล้ว เพื่อเป็นคติ เครื่องเตือนใจ ตั้งได้สติ ยิงนักภาวนาโดยเฉพาะไม่มีงานการใด ๆ แล้วตั้งได้ตลอดเลย เอา ให้เห็นเหตุเห็นผลซิ เราได้เห็นมาแล้วจึงได้มาพูดให้ฟังเป็นสักขีพยาน เพื่อเป็นคติของ ผู้ฟังทั้งหลาย ก็เคยพูดให้ฟังแล้วจิตเจริญแล้วเสื่อม ๆ ปีหนึ่งกับ ๕ เดือน เหมือนตกรก ทั้งเป็น โอโห ก็เพราะตอนนั้นเราไม่บริกรรม จ่ออยู่แต่จิตด้วยสติ ทีนี้สติมันเปลวไปไหน เราก็กไม่ทราบนี้ มันเจริญขึ้น ๆ ได้ ๑๔-๑๕ วันกว่าจะไปถึงจุดที่มันเย็นสบายนั้น แล้วอยู่ได้ สองคืน พอคืนที่สามก้าวลงแล้วไม่อยู่ เหมือนครกกลิ้งลงจากภูเขา ไปขวางมันไม่ได้มันทับ เอาแหลกลเลย มันแรงความเสื่อมของมัน อยู่อย่างนั้นได้ปีกับ ๕ เดือนไม่ลืมนี่ละตกรก ทั้งเป็น

จึงได้มาพินิจพิจารณา มันเป็นเพราะเหตุไรมันถึงเจริญมาอย่างนี้แล้ว ก่อนจะมาถึง นี้ ๑๔-๑๕ วัน แล้วอยู่ได้เพียงสองคืนสามคืนลงปั๊บเลยเที่ยว เวลามันลงนี้เร็วมากนะ ไม่ ฟังเสียงใครเลย มันเป็นเพราะเหตุไร เราจึงมาหวนระลึกถึง จะเป็นเพราะไม่มีคำบริกรรม ติดกับใจ และสติติดกับคำบริกรรมนี้กระมัง อย่างอื่นเราก็ทำหมดแล้วมันก็ยังเป็นอย่างนี้ ๆ เรามีแต่อันนี้ยังไม่ได้ทำ คือตั้งคำบริกรรมติดกับจิตเอาไว้ ทีนี้ให้มีคำบริกรรมติดเลย เอา

สติติดกับคำบริกรรม ไม่ให้มันพรากจากกันเลย ยังอันนี้ละ พิจารณาเรียบร้อยแล้วก็ลงใจ อันนี้ ที่นี้ลงใจแล้วนะจะเอาละนะ คราวนี้จะเอาแล้ว

เหมือนนักมวยจ่อกันอยู่แล้ว ระวังเป้งก็เป้งเลย อันนี้ก็ว่าเอาละนะ พอระฆังเป้งก็เรียกว่าลงใจแล้ว ที่นี้บีบจับตืดๆ ไม่ยอมให้เปลอ ไม่ให้เปลอจริงๆ ทั้งวันไม่ให้เปลอเลย โอ๊ย มันจึงรู้เรื่องของกิเลสที่มันผลัดดันออกมาจากหัวใจ ออกมาทางสังขาร มันอยากคิดอยากปรุง มันอัดอั้นตันใจเหมือนอกจะแตก วันแรกเอากันหนักที่สุดเลย เอา มันจะลัมก็ให้ลัมไปแต่จะเปลอไม่ได้ มันจะเป็นท่าไหนก็เป็นเถอะ นักมวยต่อยกันเป็นอย่างนั้นจะเปลอไม่ได้ เอาตรงนี้เป็นสำคัญ

ช้ดกันทั้งวันไม่ให้เปลอเลยจริงๆ โอ๊ย มันตันขึ้นมาะ นี่กิเลสอยู่ภายในใจ ทางออกของมันก็คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นี่ออกจากใจ ตัวสังขารนี้สำคัญ อยากคิดอยากปรุงเป็นประมาณจนอกจะแตกนะ มันตันขึ้นมา คำบริกรรมบีบเอาไว้ไม่ให้มันขึ้น มันตันขึ้นมาเท่าไรก็บีบคำบริกรรมกับสติติดเอาไว้เลย ไม่ให้มันขึ้นจริงๆ นี่ ไม่ยอมให้มันขึ้นเลย คิดอันไหนไม่ให้คิด ให้คิดแต่คำบริกรรมกับสติอย่างเดียวเท่านั้น ช้ดกันอยู่ที่นี่ โห มันตันขึ้นมา จึงได้เห็นอำนาจของกิเลสมันเอาสังขารนี้เป็นตัวสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง ตันขึ้นมาอยากคิดอยากปรุง ไม่ให้คิดให้ปรุง ช้ดกันทั้งวันเหมือนตกรอกทั้งเป็น

โห หนักมากเหมือนอกจะแตก มันตันขึ้นมา กิเลสมันผลัดออกมาให้คิด เราไม่ให้มันคิด คำบริกรรมอยู่ข้างบนตันมันไว้ไม่ให้ออก วันนั้นทั้งวันเลย และไม่เปลอจริงๆ นะ เพราะนิสัยนี้ที่เคยพูดแล้วรู้สึกจะติดกับใครอยู่มาก จริงจังมากนะ ว่าอะไรเป็นอันนั้นเลย อันนี้ก็แบบนั้นทั้งวันไม่ให้เปลอ พอตื่นขึ้นมาก็จับอีกบีบอีกเอาอีกช้ดอีก วันหลังนี้มีเบาหน่อย ความตันนี้ไม่รุนแรงเหมือนวันแรก เบาลงๆ ไม่ให้เปลอเหมือนกัน ทั้งวันไม่ให้เปลอเหมือนกัน

ติดเข้าไปถึงวันที่สาม เบาลงๆ คำบริกรรมกับสตินี้เรียกว่าไม่ให้เปลอเลย ติดแนบตลอด จากนั้นความตันของกิเลสประเภทนี้มันออกไม่ได้มันก็ค่อยเบาลงๆ เพราะธรรมดีเข้าไปๆ พอวันที่สามผ่านไปแล้วรู้สึกว่าเบา ที่นี้รู้ณะว่าเบา ไม่ผลัดไม่ตันมาก คำบริกรรมกับสติเรียกว่าเปลอไปไม่ได้ว่าจั้นเถอะ บังคับตลอดเลย อันนี้แข็งแแกร่ง อันนั้นมันก็อ่อนของมันลงไปๆ นี่ละตามดูจิตตัวนี้

เราไม่ปล่อยไม่ให้เปลอเลยนี่ เป็นยังงี้ก็ให้รู้กันคราวนี้ จะเอาจุดนี้แหละ พอมันค่อยเบาลงๆ แล้วค่อยสงบตัวลงๆ ที่ผลัดดันนี้เริ่มเบาลงๆ แทบจะไม่มี สติกับคำบริกรรม

ติดเข้าไปๆ ก็กลายเป็นความสงบเย็นละที่นี้ นั่นเห็นไหมล่ะน้ำดับไฟ ไฟที่มันพลุ่งๆ มันจะออก ถูกบังคับด้วยน้ำคือค่าบริการกับสติบังคับ พอสามวันล่วงไปแล้วก็ค่อยเบาลงๆ รู้สึกได้คืดติละที่นี้ จับติดๆ ต่อก็จิตสงบแนว ไม่ตันนะ ไม่ตัน พอสงบลงไปๆ สงบขนาดไหนก็ไม่ปล่อยค่าบริการกับสติ เอาจนกระทั่งมันสงบลงไปถึงขนาดที่ว่าถึงจุดของมันแล้ว ค่าบริการนี้ไม่มีนะ

ที่เราพุทโธๆ นี้ไม่มี ดับไปด้วยกัน ปรงก็ไม่ขึ้น ไม่มีอะไรขึ้น เหลือแต่ความรู้ที่ละเอียดแนว ที่นี้ก็มางอยู่นิดหนึ่ง ถึงงก็ไม่ให้เปลว มันเป็นอย่างนี้ที่นี้ เราปรงค่าบริการพุทโธๆ ทำไมจึงบริการไม่ได้ หมดไปเลยนะ ปรงก็ไม่ออก เจียบเลย แต่ความรู้ที่ละเอียดเอา มันปรงไม่ได้ก็ไม่ต้องปรง เอาจุดนี้ ให้สติตั้งอยู่กับความละเอียดของจิตที่รู้ละเอียดนั้น สติติดอยู่ไม่ให้เปลว ค่าบริการ บริการไม่ได้ก็ไม่ต้อง มันถึงขั้นละเอียดของมันแล้ว ตั้งแต่ที่มันตันเต็มเห็นยาวลงไปถึงขั้นนี้ พอไปถึงนั้นแล้วแนวเลยที่นี้ ปรงอะไรก็ไม่ออก เจียบเลย สังขารที่จะเป็นสมุทงสมุทยดังที่เคยว่าไม่ต้องพูดอันนั้น เจียบเลย สังขารที่เป็นฝ่ายธรรมคือค่าบริการนี้ก็ยังมี ดับ เหลือแต่จิตที่ละเอียดล้วนๆ สติจับไว้นั้นเลย

มันบริการไม่ได้ก็ไม่ต้องบริการ สติให้จับอยู่นี้ไม่ปล่อย จะเป็นอย่างไรให้รู้ ที่นี้เวลามันได้จังหวะมันแล้ว มันก็มีคลื่นคลายออกมานิดๆ พอบริการได้บริการปั๊บอีก เอาอีก อยู่อย่างนั้นตลอด ต่อก็มันก็ลงอย่างนั้นอีก พอถึงขั้นเต็มๆ ของมันแล้วบริการไม่ได้ มันก็ลงอย่างนั้น ก็จับเอาอย่างนั้นตลอดๆ ต่อก็ค่อยละเอียดขึ้นๆ เรื่อย จนกระทั่งถึงจิตขั้นที่มันเคยเจริญแล้วเสื่อม ถึงขั้นนี้แล้วมันจะเสื่อม เอาๆ เสื่อมไป เราไม่เสียดายทั้งความเจริญทั้งความเสื่อม เสียดายพอแล้ว สร้างกองทุกข์ให้เรามากมาย แต่ค่าบริการกับสตินี้จะไม่ปล่อย นอกนั้นอะไรจะเป็นอะไรช่างมัน ปล่อยเลยเถียว

พอถึงขั้นนั้นแล้ว เอาเสื่อมๆ ไปไม่เสียดาย เพราะเคยเสียดายพอแล้ว สร้างทุกข์ให้เรา มาก ปล่อยทั้งความเจริญทั้งความเสื่อม แต่ค่าบริการกับสตินี้ไม่ปล่อย ติดตลอดเลย สุดท้ายถึงขั้นนี้แล้วว่ามันจะเสื่อม มันถึงขั้นนี้แล้วอยู่ได้สองสามคืนเสื่อม เอา เสื่อม แต่ค่าบริการไม่ปล่อย สุดท้ายไม่เสื่อม แล้วค่อยก้าวขึ้นๆ จนกระทั่งโล่งไปเลย โล่งเรื่อยๆ นี้คุณค่าแห่งการตั้งสติ จำเอานะ จากนั้นก็ขึ้นเรื่อยไม่ลง จึงมาจับได้ อ้อ ที่เราเจริญแล้วเสื่อมๆ เพราะขาดค่าบริการกับสติ ที่นี้จับได้แล้ว จากนั้นก็ติดกันแนบเลยเถียว

นี่ละฐานเบื้องต้นที่ตั้งจิตเราตั้งได้ด้วยเหตุนี้เอง จากนั้นมาก็ไม่เสื่อม พอหลังจากนั้นแล้วก็ก้าวเข้าความเพียรอันหนักละที่นี้ ไปรื้อพ่อแม่ครูจารย์(มัน) ที่ธาตุนม ท่านไปเผาศพหลวงปู่เสาร์ เราไปแต่ภาวนานี้ไม่ได้ถอยเลย อยู่อย่างนั้นตลอด พอกลับมาธุระว่าง

แล้วที่นี้ ท่านก็มาถึงที่แล้ว เอาละที่นี้จะขึ้นเวทีใหญ่ละคราวนี้ ชัดกันอีก นั้นละที่นี้นั่งตลอด รุ่ง พอจิตก้าวขึ้นไปนี้แล้วขึ้นชั้นนั่งตลอดรุ่ง จากนั้นมาก็ไม่เสื่อมเลย เจริญเรื่อย ๆ

จำเอานะเรื่องสติเป็นเรื่องสำคัญมาก เราได้ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างแล้วนะ ไม่ผิดไม่พลาด เราทำมาแล้วอย่างนี้ไม่สงสัย และตั้งฐานขึ้นมาได้อย่างนี้ จากนั้นมาก็ไม่เคยเสื่อมอีกเลย ตั้งแต่ นั่งตลอดรุ่งแล้วยิ่งแม่นยำเข้าไป ถึงขั้นอุทานเลยว่า เออที่นี้ไม่เสื่อม คือมันลงฝังนี้จำไปหมดเลย ที่นี้ไม่เสื่อม ไม่เสื่อมก็ไม่วางใจ ไม่ปล่อยใจให้หลงไปตามมัน คือถ้าจิตเรา ได้เสื่อมคราวนี้เราต้องตายเท่านั้น เราจะทนทุกข์ทรมานอย่างนี้ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว อย่างไรก็ตาม ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่จิตเรานี้จะเสื่อมไปไม่ได้ การเสื่อมไปไม่ได้มีอะไรเป็นประกัน ก็คือสติ เป็นเครื่องประกัน เพราะสติเป็นเครื่องพยุงขึ้นมา และเป็นเครื่องประกันไม่ให้เสื่อม จับสติไว้ให้ดีก็ก้าวเรื่อย จำเอาไว้นะ จากนั้นไปก็เร่งละที่นี้ แล้วไม่เคยเสื่อมอีกเลย ให้พากันจำเอา

เรียนให้มันถึงฐานชี่เรื่องภาวนา เรื่องกิเลสนี้มันอยู่ภายในใจ มันออกหากินตามสังขารความคิดความปรุง อยากรู้อยากเห็นนั่นนี้ มีแต่เรื่องกิเลสตันออกมา พอบังคับไม่ให้มันออกแล้ว โอ้ย เหมือนอกจะแตกมันจะออก ทางนี้ก็บังคับไว้ด้วยคำบริกรรม สุดท้ายมันก็ไม่แตกอก เจ็บปวดหัวอกไปเรื่อย ๆ แล้วสงบลง ๆ ได้ จำให้ตึนะ วันนี้เอาเท่านั้นละ ไม่พูดมากละเหนื่อย

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz