

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
 เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๖  
**อสุภะเป็นทางก้าวเดินเพื่อละราคะ**

ก่อนจ้งหัน

วัดนี้พระ ๕๔ เณร ๒ รวมเป็น ๕๖ มาฉันวันนี้ ๓๓ ขาดไป ๒๓ วันนี้ยอมท้องแห้ง พระ ๒๓ องค์ในจำนวนพระในวัด ๕๔ องค์ ไม่มาฉันเสีย ๒๓ องค์ ฟังซิ ท่านไม่ฉันคือท่าน ภาวนาอยู่ในป่า การขบการฉันนั้นมีส่วนได้ส่วนเสีย ถ้าฉันมากไปการภาวนาอืดอาดและซี เกียจมาก นอนเหมือนหมูขึ้นเขียงไม่ยอมลง ท่านต้องตัดหมู ตีหมูลงเขียง ไล่หมูลงเขียง เอาความขยันหมั่นเพียรเข้าไป เป็นยังงิลำบากไหมพระ คนก็ตามอยากดีต้องลำบาก แต่ ลำบากเพื่อความสุข ลำบากเพื่อความทุกข์มันเป็นทั่วโลกนั้นแหละ มันเป็นไปเอง ลำบาก เพื่อความสุข ท่านว่า ทุกขสุสานนุตร์ สุข สุขเกิดในลำดับแห่งทุกข์ สุขสุสานนุตร์ ทุกข์ ทุกข์เกิดในลำดับแห่งความสุข ทำตามใจชอบสบายๆ ถือว่าเป็นความสุข แล้วมันก็เป็น ความทุกข์ขึ้นมาๆ

เราที่ถามนี้เพื่อเป็นคติเครื่องเตือนใจพี่น้องทั้งหลายที่มาศึกษา ว่าทำอะไรให้รู้จัก ประมาณ ถ้ามีความรู้จักประมาณเข้าไปแล้วจะเป็นผลเป็นประโยชน์ ถ้ามีตั้งแต่ความดี ความดี ความไม่รู้จักประมาณ ความทะเยอทะยาน ทำให้คนเสียกันทั้งนั้นแหละ เราไม่ บอกว่าแทบทั้งนั้น เพราะสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีจึงต้องฝึก วันนี้ถามดูพระในวัดนี้ พระตั้ง ๕๔- ๕๖ มาฉันเพียง ๓๓ องค์ นอกจากนั้นท่านฝึกท่านทรมาน ภาวนาอยู่ในป่า ร่างกายจะอ่อน บ้างแต่จิตใจเข้มแข็ง มีความสว่างไสวสงบร่มเย็น เพราะการฝึกทรมานด้วยวิธีผ่อนอาหาร บ้าง อดอาหารบ้าง ท่านก็ทนเอาทำเอาเพราะอยากดี สิ่งใดที่ควรทนต่อความทุกข์ก็ต้องทน เอา ควรจะไปเป็นคติ เพราะเรามีสิ่งช่วยด้วยกันทุกคน สิ่งดีมีให้เอาไปฝึกตัวเอง เพื่อความ ช่วยความไม่ดีจะได้ลดน้อยลงไป ต่อไปนี้จะให้พร

หลังจ้งหัน

จากตุลาไปถึงธันวาคม ๓ เดือนไม่ถึงครึ่งนะ วันนี้วันที่ ๑๗ แล้ว นี่เราตะเกียกตะกาย อยู่ หนักมากเราก็ทนเอาเพื่อพี่น้องทั้งหลาย สำหรับทนเพื่อเราเราได้ทนมาแล้ว บัดนี้ได้ ทนเพื่อพี่น้องทั้งหลายทั่วประเทศไทยของเรา เพื่อมีหลักมีเกณฑ์เพื่อเป็นเนื้อเป็นหนัง เพื่อ ความศักดิ์ศรีติงามแห่งชาติไทยของเรา อันนี้สำคัญมาก โลกถือกันเรื่องเหล่านี้ เป็นเรื่อง

สำคัญของโลก ความมีหลักมีเกณฑ์ มีหลักมีแหล่ง จากนั้นก็ศักดิ์ศรีดีงาม เนื้อหนังก็ หมายถึงสมบัติ ความเป็นอยู่ เศรษฐกิจทุกด้าน รวมตัวกันเข้าเรียกว่าเนื้อหนังของ เมืองไทย เมืองไทยต่างคนต่างสว่นเข้ามาๆ ดังที่ว่า การซื้อการขาย ซื้อได้ขายได้ แต่ขอให้ อยู่ในกฎเกณฑ์ นี่เนื้อปลา นี่เนื้อหมู เอามารับประทานได้ แต่อย่าไปเนียนเนื้อเจ้าของมา กินมันผิด เพื่อมาบำรุงเลือดเนื้อเจ้าของ ถูก

สิ่งควรซื้อ เราไม่มี เอ้า ยอมรับ ซื้อ อันใดที่อยู่ในวิสัยของเราจะพยายามทำได้อย่าง นั้นหรือยิ่งกว่านั้น ให้ฝังใจเอาไว้ เมื่อเรายังไม่สามารถ เอาอันนี้เป็นครูไว้ก่อน เป็นคติ ตัวอย่างไว้ เอามายึดเป็นแบบเป็นฉบับ แล้วสร้างขึ้นทำขึ้น จำเป็นควรซื้อ เอา ซื้อไปก่อน เพราะเราไม่มี อันใดที่เรามีแล้วในชาติไทยของเรา ให้ยินดีในสมบัติที่มีอยู่ของตน ให้ซื้อให้ หาในเลือดเนื้อกันเอง แล้วหนุนกันเข้าไป นี่เรียกว่าหนุนกำลังของชาติไทยเพื่อเป็นหลัก เป็นเกณฑ์ ส่วนภายนอกไม่ควรซื้อ ถ้าเรามีอยู่แล้วอย่าซื้อ ของเรามีอยู่แล้วให้ส่งเสริมของ เราขึ้น อันใดจำเป็นซื้อ ซื้อให้ซื้อด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว อย่าซื้อด้วยความเป็นนิสัยฟุ้งเพื่อเห่อ เหม เห็นภายนอกดียิ่งกว่าภายใน เห็นของเขาดีกว่าของเรา ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ถึงขั้นจำเป็น ดีกว่า เราไปยอมตนให้เขาดีกว่าเราเสีย ใช้ไม่ได้ ต้องทำความเข้าใจเอาไว้ๆ

ควรจะรักษาชาติ รักษาตัวของเรา รอบตัวของเรานี้ เรารักษาเต็มที่เต็มฐาน ครอบคร้วของเราเรารักษาเต็มที่เต็มฐาน บ้านเมืองของเรารักษาเต็มที่เต็มฐาน ขยับ ออกไปๆ รักษาในวงกว้างๆ ออกไปอย่างนั้น เรียกว่ารักษาชาติบ้านเมือง ไม่ใช่จะทำ อีลุ่ยจุกแฉก อะไรก็ไม่สนใจ ขอให้ได้อย่างใจๆ มันทำลายใจและทำลายส่วนรวม เมื่อ ส่วนรวมเสียไปแล้วไม่มีอะไรดีนะ ส่วนรวมต้องเป็นปีกแผ่นมันคงไว้เสมอแหละดี เราก้เคย เตือน ไปเทศน์ที่ไหนก็เตือน เพราะมันขัดกับหลักธรรม คือว่าไม่ยินดีในของมีอยู่ของตน ฟุ้งเพื่อเห่อเหม่ เสีย จึงได้นำมาเตือน

ที่นี้เมื่อเวลาต่างคนต่างได้รับบรรดรับธรรมสมนามว่าเราเป็นชาวพุทธแล้ว ต่างคน ต่างไปปฏิบัติต่อตัวเองและส่วนรวม เพื่อให้เป็นประโยชน์ทั้งตนเองและส่วนรวม เป็น ปีกแผ่นมันคงขึ้นไป ตามธรรมของพระพุทธเจ้า สิ่งอะไรที่ควรซื้อๆ ควรหาๆ สิ่งที่มีอยู่ แล้วควรส่งเสริมให้ดีขึ้น ในวงของเราเมืองไทยของเราให้พากันมีแกใจส่งเสริมกัน ซื้อ ขายกันภายในประเทศ สมบัติได้มานี้เข้าเป็นเนื้อเป็นหนังของประเทศไม่ได้ไปไหนนะ เข้า เป็นเนื้อเป็นหนังของประเทศเรา แล้วต่างคนต่างมีความรู้สึกอย่างนั้นแล้ว ต่างคนก็ต่างสั่ง สมเนื้อหนังขึ้นไป ชาติไทยของเราแน่นหนามั่นคง จากความแน่นหนามั่นคงแล้ว ยังเป็นที่ ฟุ้งของคนอื่นได้อีก เขาก็เข้ามาเกาะมายึดเรา มาอาศัยเรา เราอาศัยเขา แต่เรามีเนื้อหนัง

ของเราดีไม่น้อยหน้านะ ให้พากันจำเอา อย่างนี้แหละเรียกว่ารู้จักรักษาสम्บัติของตนและชาติของตน บำรุงรักษาให้ดี

ส่วนที่ควรจะต้องเกี่ยวข้องกับทางนอกก็ทราบกันแล้ว ไม่ว่าเขาว่าเรา เมื่อเขาไม่มีเขาก็มาซื้อของเรามันจำเป็น เมื่อเราไม่มีเราก็ไปซื้อของเขา ให้ถือเป็นความจำเป็น มีเหตุผลติดแนบไปด้วยในการซื้อการจ่ายอะไรก็ดี ให้คิดอย่างนั้น อย่าทำเป็นนิสัยสุมสี่สุมห้า หลักลอยไม่ดีนะ พุทธศาสนาซึ่งเป็นหัวใจแห่งชาติไทยเรา ไม่ใช่ศาสนาที่หลักลอยนะ ศาสดาองค์เอกวางแปลนปั้งลงไปเลย เป็นหลักแกโลกทั้งสามได้เลย จากนั้นสอนไปที่ไหนก็เป็นประโยชน์ ๆ เพื่อมีหลักมีเกณฑ์

ทีนี้เมื่อเวลาต่างคนต่างได้รับบรรณรับธรรม ต่างคนต่างสนใจ ต่างคนพยายามแก้ไขดัดแปลงตรึงของตัวยังไม่ดี ฟังแต่ว่าต่างคนๆ ทั่วประเทศ ต่างคนต่างคิดอย่างเดียวกันแล้วกำลังก็ขึ้นๆ ทีนี้ก็แน่นหนาแน่นคง คิดดูซิเวลานี้เมืองไทยเราเคยมีที่ไหน นี่ละเรื่องธรรมเป็นอย่างนี้ เวลานี้เมืองไทยเรากำลังเป็นสาวงามเนื้อหอม แล้วชายงามเนื้อหอมก็คือนายกเรา ชายงามเป็นผู้นำ เนื้อหอม สิ่งเหล่านี้ยังไม่เคยมีในชาติไทยเรา พอท่านขึ้นมาเป็นนายก เริ่มมีทุกอย่าง ติดต่อซื้อขายทั่วประเทศเขตแดนทั่วโลก เปิดทางให้กันๆ ทีนี้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไหลเข้ามาอย่างราบรื่นๆ แม้ที่สุด นี่ที่ชัดเจนมากนะ ท่านกำลังส่งเสริมเรื่องสมบัติในชาติของตัวเอง

เราทำด้วยเครื่องจักรเครื่องยนต์ไม่ได้ เราทำด้วยฝีมือ เราก็อวดฝีมือของเรา ทีนี้เมืองนอกเมืองนาเขาเห็นเขาสนใจเขาซื้อ ท่านก็สนับสนุน ประกาศให้ทำสินค้านี้ ท่านจะช่วย นั่นเห็นไหมละ นี่ถูกต้องตามอรรถธรรม จึงว่าหาที่ซัดไม่ได้นะ ท่านดำเนินงานมานี้เราดูด้วยทุกทีทุกทีนะ ไม่มีอะไรซัดกัน นั่นละท่านมีธรรมในใจ ดำเนินไปที่ไหนแล้วราบรื่นๆ ไม่ไปหาทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ไม่ไปอวดดีอวดเด่น มีแต่คนรัก ไปไหนคนรัก ประเทศไหนเขาก็รัก นั่นเห็นไหมใจเป็นธรรม ใจเฉลียวฉลาด ใจรู้จักเฉลียวเผื่อแผ่ รู้จักใกล้จักไกลไปไหนก็ดีไปเรื่อย ๆ

เวลานี้กำลังส่งเสริม อะไรผลิตขึ้นในเมืองไทยของเราให้พยายามทำ ท่านจะหาตลาดให้ นั่นฟังซิ แล้วท่านก็ไปติดต่อด้วย เขามาเห็นฝีมือของเมืองไทยแล้วว่าดีนะ โรงงานทำอย่างนี้ไม่ได้ อันนี้ทำได้ แล้วพอใจมาซื้อ เตียนนี้กำลังเริ่มขายแล้วนะ นี่ท่านนำเห็นไหมละ มีที่ไหนมาน่าอย่างนี้เราไม่เห็น มีเราก็บอกว่ามี กำลังเปิดให้บรรดาพี่น้องทั้งหลายมีแกใจที่จะผลิต ความสามารถกำลังวังชาของตนออกแสดงต่อเมืองนอกเมืองนาบ้าง จึงเปิดตลาดแล้วเวลานี้ ที่ผลิตขึ้นด้วยมือนี้ ท่านเปิดตลาดออก เวลานี้พวกฝรั่งเขามา

ซื้อเยอะนะ ซื้อสิ่งที่ผลิตขึ้นจากเมืองไทยของเรา อย่างนี้ในโรงงานเขาไม่มี ถึงเขาเอาไป  
 ประดับร้านเราก็ได้เงินเขา คนนี้ประดับร้าน คนนั้นประดับร้าน เราก็ชนเงินเข้ามาได้นี้ เรา  
 เอาเงินมาประดับตัว เขาเอาของไปประดับร้าน เราเอาเงินมาประดับชาติของเรา เนอะมันก็  
 ตอรับกัน ไม่มีอะไรสูงต่ำต่างกันนะ เป็นความเหมาะสมด้วยกัน ให้ท่านทั้งหลายคิดเอา

ไปที่ไหนเราก็เทศน์เสมอเรื่องอย่างนี้ เรื่องการลืมนื้อลืมตัว อะโรมาคว้ามับๆ ซื้อ  
 โดยไม่มีเหตุมีผล เสียนิสัย ไม่ได้สั่งสมเนื้อหนังตัวเองให้เป็นของตัวบ้างเลย เอาเนื้อหนัง  
 คนอื่นมาเป็นเนื้อหนังของตนมันเป็นไปได้ยังไง มันก็เป็นเนื้อหนังกาฝาก กาฝากมันจับอยู่  
 ต้นไม้ต้นใดทำต้นไม้ต้นนั้นให้เสีย นี่สมบัติที่เอามาจากภายนอกมันเป็นสมบัติกาฝาก เรา  
 ผลิตขึ้นในเมืองไทยของเรา เป็นเนื้อหนังของเราโดยแท้ ให้พากันพิจารณา เวลานี้ท่าน  
 นายกำลังหนุนเพื่อให้คนเมืองนอกเขาสนใจเข้ามาซื้อสิ่งที่ผลิตขึ้นจากเมืองไทย ฝีมือของ  
 ชาติไทยออกไป ชาวไทยก็ได้เงินเข้ามา ของนั้นเขาจะไปทำอะไรๆ ก็เป็นเรื่องของเขา เรา  
 ได้เงินมาเป็นเรื่องของเรา นี่ทำอย่างนี้ดี ถูกต้องทุกอย่าง

เราอยากเห็นพี่น้องชาวไทยเรามีความรักสงวนชาติของตัวเอง ด้วยการรักสงวนทุก  
 สิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับตน ซึ่งจะออกภายนอกเข้ามาภายใน ให้พิจารณาให้ตึนะ แล้วจะตี  
 ขึ้น ถ้าต่างคนต่างพิจารณาแล้วปฏิบัติได้แคไหนๆ คนนั้นได้แค่นั้น คนนี้ได้แค่นี้ คนทั้ง  
 ประเทศมันก็มากขึ้นแล้วก็ดี แล้วค่อยกลายเป็นนิสัยขึ้นมา เป็นตัวของตัว เป็นเนื้อหนังของ  
 ตัวเองแน่นหนามั่นคง นั่นเป็นอย่างนั้น

เหล่านี้ธรรมท่านสอนไว้หมด ธรรมท่านสอนพอดิบพอดิ อย่าง สนฺตฎฐี ใช้ตามมี  
 ตามเกิด อย่าฟุ้งเพื่อเห่อเหิมเกินเนื้อเกินตัว มันกลับเอาความทุกข์มาสู่เรา นั่น ท่านสอนว่า  
 อย่างนั้น อย่างน้อยก็มี อပ္ปิจจตา สอนพระเราก็สอน อပ္ปิจจตา ให้มีความมักน้อย  
 สำหรับพระ พระนี้มีความมักน้อยเท่าไรยิ่งดี ท่านสอน ถ้ามีความมักมากกลายเป็นพระ  
 ฟุ้งเพื่อเห่อเหิม เลว ทำลายทั้งตัวเองและชาติและศาสนาไปด้วยกัน พระมีความมักน้อยคือ  
 มีเฉพาะที่จำเป็น และเป็นเครื่องสอนคนอื่นในสิ่งที่ปฏิบัติตามได้ เช่น ผัวเดียวเมียเดียว นี่  
 ความมักน้อยรู้ไหม เราเอามาใช้ซิ ความมักน้อย ผัวเดียวเมียเดียนี่ชุ่มเย็นทั่วโลกเลย ถ้า  
 แยกจากนั้นไปอีกแล้วเป็นยังไง กิ่งก้านแตกแขนงออกไปมีแต่พินแต่ไฟกลับมาเผาไหม้  
 บ้านเรือนครอบครัวของตนให้ฉิบหาย หมดทั้งประเทศไทยมีแต่คนแบบนี้ลุ่มตุ้มเลยเทียว  
 นะไม่มีเหลือ แล้วก็ลุ่มจม อย่างนั้นแหละท่านสอนละเอียด

ทางฝ่ายประชาชนก็สอนทางนี้ออกไป ทางฝ่ายพระมักน้อยในวัตถุสิ่งของ อย่าไป  
 ไขว่ไปคว้า อย่าเสาะแสวงหาอะไรยิ่งกว่าอรรถกว่าธรรม เสาะแสวงหาธรรม อดอิม เอ้าอด

ไปอ้อมไป ยอมรับว่าอ้อม แต่อธรรมในใจนี้จะส่งเสริมให้หนาแน่นมั่นคงขึ้นโดยลำดับๆ อันนี้จะว่ามักมากหรือไม่มาก มากอันนี้ไม่เพ้อ ธรรมมากเท่าไรความสุขมากเท่านั้นไม่เพ้อ แต่กิเลสมีมากนี้เพ้อ อันนั้นมาอันนี้มาแล้วก็เพ้อ เสีย ท่านสอนไว้หมดเรื่องอรรถเรื่องธรรม เราก็นำธรรมนี้ไปสอนโลก ให้พากันประพฤติปฏิบัติ ถ้าอยากมีเนื้อหนังมีหลักมีเกณฑ์ภายในจิตใจตนเอง ให้ฟังเสียงธรรม

ธรรมนี้มีหลักมีเกณฑ์ทุกอย่าง ไม่ได้เหลวไหลและณะการสอน ไม่ว่าจะสอนพระสอนโยม สอนโลกสอนสงสาร ท่านแยกประเภทออกไปๆ เช่นอย่างที่ว่าพระมีความมักน้อยในวัตถุสิ่งของ อย่าไปไขว่คว้าวิ่งเต้นหาสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่เรื่องของพระ เราบวชมาหาธรรมให้สะอาดแสดแต่ธรรม สิ่งนั้นเพียงอาศัยเท่านั้น นั่นฟังซินะท่านสอน ท่านไม่ให้ฟังเพื่อเทอหิม ให้มีความมักน้อยที่สุด ในสัลเลขธรรม ๑๐ ข้อ มี อปฺปิจุจฺตา ความมักน้อย ความสันโดษ ขยับขึ้นไปความสันโดษ ใช้ตามเกิดตามมี อย่าไปรบกวนใคร ที่เยี่ยมที่สุดก็คือความมักน้อย มักน้อยนี้เยี่ยมที่สุดแล้วสำหรับพระเรา แล้วก็แยกไปสอนประชาชน ความมักน้อยก็เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์กิเลสตาม นี่เป็นสำคัญ

ให้เด็ด นั่นท่านสอน บอกให้เด็ดด้วย ข้อนี้ให้เด็ด ทุกคนให้บังคับตัวเองอยู่ในกรอบของศีลของธรรม ถ้าเป็นไฟก็ขอให้เป็นไฟในเตา หุงต้มแกงใช้แสงสว่างได้ภายในเตาไม่ให้เลยขอบเขต ถ้าออกไปแล้วไหม้บ้านไหม้เรือน ถ้าอยู่ในกรอบของศีลของธรรมข้อนี้แล้ว ผัวเดียวเมียเดียวอยู่ด้วยกันผาสุกเย็นใจ ถ้าเลยไปนี่แล้วเป็นไฟเผาโลกนะ ท่านก็สอนว่าอย่างนี้ นี่แยกออกมาสอนฆราวาส เป็นยังงั้ธรรมพระพุทธเจ้าศรีโหมล้าสมัยโหม แล้วตัวที่มันครึ้มมันล้าสมัยมันถ่วงโลกทำโลกให้มีความเดือดร้อนวุ่นวาย คือตัวมักมาก เห็นโหมล้ะ ตัวมักมากเข้าตรงไหนเลวไปเลย ให้พากันจำเอานะ เอาเพียงเท่านั้นแล้วก็ถามปัญหา มา ไม่พูดมากแหละวันนี้

โยม ปัญหาจากอินเตอร์เน็ตครับ ข้อที่ ๑ ผมฝึกภาวนามา ๓ ปี ปฏิบัติอยู่สองแนว คือ แนวที่หนึ่ง บริกรรมพุทโธ จนจิตสงบและตามดูจิต แนวที่สอง ยกหัวข้อธรรมะขึ้นมาพิจารณา ที่บ่อยก็คืออริยสัจ ๔ โดยยกความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากตัวเองในอดีตและปัจจุบันขึ้นมาพิจารณา และมีเรื่องชั้น ๕ พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ส่วนใหญ่มักจะปฏิบัติในแนวทางแรก ผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองมีดังนี้คือ สติพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ และมีผลถึงการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน เวลาอารมณ์ต่างๆ กระทบก็มั่นคงไม่หวั่นไหว บางครั้งผลอบ้างก็ถึงอารมณ์กลับมาสู่จุดเดิมง่าย โทสะลดลงอย่างชัดเจน ต่อมาสติก็พัฒนาขึ้นอีก ตอนนี้อคล้ายกับมีสติประคองจิตอยู่ เวลาที่มีโทสะก็รู้เท่าทัน ไม่เร็ว และชำนาญ

ขึ้นเรื่อยๆ งานการภายนอกกระทำไป งานการภายในก็ทำไปเรื่อยๆ คือเมื่อจิตก็มีทักษะจิตสงบง่ายขึ้น จะอยู่ที่ไหน สภาพแวดล้อมภายนอกจะเป็นอย่างไร ก็สามารถทำจิตให้สงบได้ ระยะเวลาบางครั้งไม่ได้บริกรรมพุทโธ แต่กำหนดดูที่จิตเลย และผมเองก็มีข้อสงสัยบางประการ อยากจะเรียนถามดังนี้คือ

ข้อ ๑. เรื่องการบริกรรมพุทโธ ตั้งแต่เริ่มบริกรรมจนกระทั่งจิตนึกพุทโธเอง จนปล่อยวางพุทโธ และเหลือแต่ภาวะรู้เฉยๆ ว่างๆ (คือไม่มีความคิดนึกผุดขึ้นมา) เป็นอยู่สักพักก็ถอนออกมา ใช้เวลาประมาณ ๕๐-๖๐ นาที แต่ระยะหลังใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาทีจิตก็ถอนออกมา เป็นแบบนี้ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไร ต้องปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้างครับ

หลวงตา อันนี้ขอตอบอย่างตรงไปตรงมาที่เล่ามาให้ฟังนี้ถูกต้องทั้งนั้น ถูกต้องหมดจนกระทั่งจิตเข้าสู่ความละเอียด จิตรู้แล้วก็ว่างไปหมด นี่ก็ถูกต้องแล้ว เท่าที่อธิบายมานี้ถูกต้องมาโดยลำดับ ให้ส่งเสริมอันนี้ให้มีกำลังมากขึ้น เอ้า ถูก

โยม ข้อ ๒ ตั้งแต่ปฏิบัติไม่เห็นนิมิตอะไรเลย แม้กระทั่งตอนท้ายของการภาวนาที่เกิดความรู้สึกว่ารู้ตัวและว่างๆ ก็ไม่เห็นแสงสว่างโล่งอะไรเลย อย่างนี้ถูกหรือผิดอย่างไรครับ

หลวงตา ถูกๆ นิมิตไม่มีนิมิตมันมีอยู่ทุกคนนั่นแหละ นิมิตนี้เต็มบ้านเต็มเมือง นอนหลับอยู่มันก็ฝัน นิมิตนั้นนิมิตนี้ อย่าไปยุ่งกับมันนิมิต เอา ถูกต้องแล้ว

โยม ข้อ ๓ การดูจิตระยะแรกที่ปฏิบัติจะมีความนึกคิดผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ เราก็ดูตามดูตามรู้ บางครั้งก็เผลอปรุงไปด้วย พอรู้ตัวก็ดึงจิตกลับมาที่เดิม จะเห็นความเกิดดับของจิตนึกคิด ซึ่งถ้าเราไม่ไปสำคัญมั่นหมายไม่ไปปรุงแต่งต่อเติม ก็เข้าสู่ความสงบได้ แต่ระยะหลังนี้เวลากำหนดดูจิต ปรากฏความนึกคิดเหล่านี้ไม่ค่อยมีผุดขึ้นมาเลย หรือบางครั้งแว็บขึ้นมา เพียงแว็บเดียวก็ดับไป เพียงสักครู่เดียวภาวะรู้แต่ว่าง แล้วก็ถอนออกมา ไม่ทราบว่าการแบบนี้ ควรจะมีการแก้ไขปรับปรุงอย่างไรบ้างครับ

หลวงตา ไม่ต้องแก้ไข เพราะเป็นกระแสของจิตที่จะแสดงออกในอาการต่างๆ กัน ให้ทำความรู้ไว้ธรรมดา ปฏิบัติให้มีสติเป็นสำคัญ สติค่อยแนบเสมอ อาการใดแสดงออกมาสติจะรู้ทัน พอรู้ว่าผุดปั๊บดับปั๊บ รู้เลย ถ้าสติมีอยู่ ส่วนมากเหตุการณ์ของกิเลสที่เคยมากต่อมากนะจิตใจของสัตว์โลกนี้ จะเบาบางๆ และจะไม่เกิด ถ้าอารมณ์ของธรรมทับกันไว้แล้วต่อไปอารมณ์ของธรรมมีกำลัง กระจายตัวออกไปทำลายกิเลสไปโดยลำดับได้ เข้าใจหรือ เอ้า ว่าไป

โยม คนที่ ๒ ครับ ผมได้ภาวนาโดยนั่งสมาธิ บริกรรมพุทโธ จนเกิดความรู้สึกตัวว่า ตัวใหญ่ขึ้น มือแขนหนักขึ้นแต่ไม่ได้สนใจ ยังบริกรรมพุทโธอยู่ นั่งไปเรื่อยความรู้สึกแบบนี้ก็หายไป จิตก็สงบสัปปัก และถอนออกจากสมาธิแม้จะภาวนาต่อก็ตาม กระผมภาวนา ถูกหรือไม่ครับ

หลวงตา ถูก ๆ แล้ว เรื่องตัวมันใหญ่ขึ้นบางที่เท่าภูเขานี้ก็มิ มันใหญ่จนหาประมาณไม่ได้มี แล้วเวลามันแสดงความสว่างขึ้นมา มันจำไปหมดอย่างนี้ก็มี นี่ให้ทราบว่าเป็นอาการของจิต ถ้าเราเคยกำหนดธรรมบทใดอยู่อย่าปล่อยธรรมบทนั้น สิ่งเหล่านี้จะสงบเข้ามาเอง ถ้าเสริมไปแล้วมันจะไปเรื่อย ๆ เข้าใจหรือ เออ เท่านั้นแหละ

โยม บางครั้งไม่รู้รู้สึกอะไร แต่จิตสงบมากมีความสุขกับสมาธิ บางก็ครั้งก็ไม่รู้สึกอะไรและไม่สงบแม้ว่าจะนั่งต่อไปนานขนาดไหน ทำให้ไม่อยากภาวนา แต่ละครั้งนั้นเกิดความรู้สึกต่างกัน

หลวงตา เออ ฟังอันนี้ ตรงนี้เรียกว่า กิเลสเข้าไปตีทัพของสมาธิธรรมจึงหาความสงบไม่ได้ กิเลสเข้าไปตีความสงบให้แตกกระจายออกไป วุ่นวายเข้าใจไหม อันนี้ให้ระงับให้ย่อนเข้ามาหาพุทโธ ไม่ให้มันคิด ให้มันอยู่กับพุทโธ แล้วความคิดทั้งหลายมันจะสงบเข้ามาในนั้นแหละ พุทโธเป็นที่รวมเอาไว้ หรือคำบริกรรมบทใดก็ตามให้นำคำบริกรรมบทนั้นเข้ามาเป็นหลักเอาไว้ ก็เท่ากันกับพุทโธนั่นแหละ เอ้า ว่าไป

โยม ในแต่ละครั้งนั้นเกิดความรู้สึกต่างกัน บางครั้งไม่ได้นั่งสมาธิแต่สงบ จิตใจก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา กระผมภาวนาถูกหรือไม่ครับต้องทำอะไร

หลวงตา ถูก ๆ ถูกแล้ว เอ้า ว่าไป

โยม คนที่ ๓ เป็นผู้หญิงครับ กราบนมัสการเรียนถามหลวงตาเจ้าค่ะ ลูกบังคับสติกับคำบริกรรมพุทโธ ไม่ให้เผลอตามที่หลวงตาเมตตาสอนเสมอ จนมันแน่นหนา และเหมือนเป็นฐานแข็ง ๆ สงบ ๆ ที่กลางอก ลูกฟังหลวงตาสอนว่าจิตอยู่ที่ท่ามกลางอก ก็รับทราบไปตามหลวงตาสอน พอภาวนาไปนานเข้า รู้สึกมันแน่น ๆ ตรงกลางอกจนสังเกตได้ชัด พอเริ่มออกใช้ปัญญาพิจารณากายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถึงอสุภะที่พิจารณาไม่ปล่อยจนถึงขณะนี้ เวลามองเห็นใครบางครั้งก็ติดตาด้วยภาพอสุภะเห็นเขาเหล่านั้นและตัวเราเนาเปื่อย เป็นโครงกระดูก จิตมันสลด ๆ และนิ่ง ๆ ไปพร้อมกัน ลูกก็เลยทำตามที่หลวงตาสอนไปที่ละขั้น

หลวงตา เออ เอาละ ถูกต้องแล้ว ตรงนี้ก็ถูกต้องแล้ว เอ้า ว่าต่อไป

โยม บางทีการอาการตามเคลื่อนไหวธรรมดา มันก็เป็นอสุภะของมันเองค่ะ ไม่ได้ตั้งใจพิจารณา มันเห็นคนอื่น เห็นตัวเอง มันก็นึกเป็นภาพเนาเปื่อยของมันเองเป็นธรรมชาติ บางทีก็สลดน้ำตาไหล แต่จิตมันก็แน่น ๆ อยู่กลางอก บางทีรู้สึกไม่ดีที่อยากจะเร่งไปข้างหน้าต่อไป มันก็เหมือนค้ำ ๆ อยู่ที่ตรงอสุภะที่ลูกไม่ยอมลดละในการพิจารณา ลูกขอเมตตาหลวงตาสอนเพิ่มเติมตามขั้นที่ควรจะเป็นต่อไปค่ะ กราบนมัสการมาด้วยความเคารพสูงสุด

หลวงตา พิจารณาอสุภะ ช้ำ ๆ ซาก ๆ เอาจนมีความคล่องแคล่วว่องไวเข้าใจเหรอสุภะนี้สำคัญมาก เรื่องอสุภะนี้ทำความสงบแก่ความฟุ้งซ่านวุ่นวายของกิเลสกันได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นผู้ที่พิจารณาเพื่อให้อุจเฉทจิตเจตนาขึ้นไปมาก ๆ ผู้ที่พิจารณาทางอสุภะก็ให้เน้นหนักทางอสุภะให้มาก อสุภะนี้เวลามันคล่องแคล่วว่องไวแล้ว มองเห็นอะไรนี้เป็นเหมือนเราพิจารณาแล้วทั้งหมด เป็นเองนะ มองเห็นร่างกระดูกมองเห็นคนเป็นร่างกระดูกไปหมด มองเห็นเนื้อเห็นอะไรแดงโร่ เช่น เนื้อของเราแดงโร่ มันชำนาญแล้วมองเห็นใครมีแต่เนื้อแดงโร่หนังไม่เห็น เห็นเนื้อแดงโร่ เห็นโครงกระดูก เห็นตับ ไต ไส้ พุง นี่คือความชำนาญของปัญญาขั้นนี้ ๆ ต่อไปมองอะไรจะให้เป็นอย่างไรปฏิบัติ ๆ เลย

นี่ก็เคยพูดให้ฟังแล้ว ความชำนาญของอสุภะนี้ เราเดินไป ๓ ก้าวนี้มันพิจารณาอสุภะได้ถึง ๕ รอบ คือความรวดเร็วของสติปัญญา จากนั้นแล้วมันก็จะปล่อยได้ตัวกตตัวถ่วงสัตว์โลกมากที่สุดคือกามราคะ เป็นคู่กันกับอสุภะ แต่ที่มันกตถ่วงมากมันเห็นเป็นอสุภะคือความสวยความงามในกองกระดูกนั้นแหละ มันเสกสรรเอาว่าเป็นของสวยของงาม จากหนังบาง ๆ ที่หุ้มห่อไว้เท่านั้นละ ภายในเป็นยังงี้มันไม่ดู มันจะดูแต่หนังบาง ๆ สำคัญแต่หนังบาง ๆ ว่าเป็นของสวยของงาม นี่กตถ่วงจิตมาก ราคะกำเริบ กามกิเลสกำเริบ เมื่อพิจารณาให้เป็นอสุภะแล้ว ราคะตัณหาเหล่านี้จะสงบตัวเอง ๆ จนกระทั่งมองเห็นอะไรนี้มันเป็นเหมือนเราพิจารณาจนชำนาญแล้วติดหูติดตาติดใจตลอด มองไปดูผู้ดูคนว่าเนื้อเป็นเนื้อพริบพันที กระดูกเป็นกระดูก อะไรเป็นอันนั้นไปเลย นี่อันหนึ่ง

แต่ระยะที่ให้เลยจากนี้ไปขอให้พิจารณาทางอสุภะให้ชำนาญก่อน แล้วจะอธิบายต่อไปอีก ตักรากเหง้าเค้ามูลของราคะให้ขาดสะบั้นลงไป จิตจะได้เป็นสำลีนุชขึ้นเลยไม่มีลง กามราคะนี้แหละดึงจิตลงให้โลกได้จมอยู่ตลอดเวลา จนไม่รู้จักบุญจักบาป ไม่รู้จักอาย ไม่รู้ที่แจ้งที่ลับคือกามกิเลสตัวดีที่อันตรายที่สุด จึงเอาอสุภะตีมันเข้าไป ๆ มันสงบลงไป ๆ ที่นี้อสุภะขั้นนี้ ตัวอสุภะจริง ๆ ไม่ใช่ตัวที่จะละราคะนะ เป็นทางก้าวเดินเข้าไปเพื่อละราคะต่างหาก เวลามันชำนาญแล้วหากจะมีแห่งหนึ่ง ถ้าเข้าไปถึงขั้นที่ควรอธิบายแล้วจะอธิบายให้



ฟังเอง อยากอธิบายอยู่แล้วเวลานี้ กับความมืดบอดของสัตว์โลก พุดจริง ๆ อย่างนี้ละ มันถึงมืดถึงขั้นแจ้งแล้วปิดไม่อยู่ ๆ ทั้งนั้นละ ตอนนี่พิจารณาอสุภะให้มันชำนาญนะ เอาให้ได้ทุกแบบทุกฉบับ เอาละ มีอะไรต่อไปอีก

โยม เขาก็จบแล้ว แต่เขาลงท้ายว่า ผู้ถามนี่เขาบอกจากเพื่อนไอ้ปุ๊กก็ไอ้หยอง ที่เคยกราบเรียนถามหลวงตามาแล้วค่ะ

หลวงตา เออ ๆ ไอ้ปุ๊กก็ ไอ้หยอง ไอ้หมื่นนี้ เขารับทราบแล้วให้เร่งภาวนาดี ๆ เข้าใจ ให้เร่งภาวนาดี ๆ มันต้องมีบทย่างนั้นซิ เข้าใจแล้วนะ หมดแล้วนะ เออ เอามา ๆ ไอ้ปุ๊กก็ ไอ้หยอง เขารับทราบแล้ว ให้เร่งภาวนาดี ๆ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่รู้จักภาวนา มันออกแล้วนะ ไอ้หยอง ไอ้ปุ๊กก็ ออกเมืองนอกแล้วเวลานี้ เขาก็รู้ว่านิสัยหลวงตานี้ชอบตลกอย่างว่า อย่างพระอะไร พระบุญเรือง สมบัติ ที่ว่าวัดนรนาถฯ เราก็เคยเอามาพูดเสมอ มันสัมผัสใจอยู่เรื่อย ๆ ท่านอาจารย์นี้การเทศนาว่าการนี้ถูกต้องตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าทุกแบบทุกฉบับไม่มีผิด ภาษาของเราเรียกว่าตายใจได้เลย บอกว่าไม่มีผิดนี่อันหนึ่ง กับข้อเปรียบเทียบ ท่านยกข้อเปรียบเทียบเหมือนยกภาพพจน์มาให้ดู อันนี้ก็แม่นยำมาก แต่ท่านชอบตลก นิสัยท่านชอบตลก สรุปลงทางท้ายว่า แต่นิสัยท่านชอบตลกตลกก็คือไอ้ปุ๊กก็นี่แหละมันวิ่งตามเรา มันไปกวนเรา เข้าใจไหม เอ้าว่าไปมีอะไรอีกล่ะ

เราอยากให้เห็นพี่น้องชาวพุทธเราสนใจเข้าในจิตตภาวนาบ้างนะ เราจะได้เห็นพุทธศาสนาว่าเป็นของเลิศเลอขนาดไหนจ้ำจิ้นที่หัวใจของเรา ไม่ได้จ้ำจิ้นข้างนอกที่พระอาทิตย์ ร้อยดวงนะ จิตที่จ้ำจิ้นมานี้พระอาทิตย์พันดวงยังสู้อันนี้ไม่ได้ นตฺถิ ปญญา สมาอาภา ความสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี นั่น เราอยากให้เห็นพี่น้องชาวพุทธเราได้สนใจภาวนาบ้าง การทำบุญให้ทานเราทำมาเต็มนิสัยของทุกคน ๆ อันนี้ไม่บกพร่องไม่มีใครต้องตีใคร แต่เรื่องจิตตภาวนารู้สึกว่ามีน้อยมาก ประการหนึ่งจะไม่มีใครสั่งสอนก็ได้นะ เพราะเจ้าของเองก็ไม่ได้ภาวนา พระพุทธเจ้าท่านภาวนา สอนโลกจึงทั่วถึงไปหมดตั้งแต่ต้นถึงภาวนาสุดยอด

นี่ก็ได้ปฏิบัติภาวนามาแล้วเต็มเม็ดเต็มหน่วยเต็มกำลังความสามารถ เพราะฉะนั้นจึงอยากให้เห็นทั้งหลายได้ภาวนาบ้าง จะเป็นยังงใจจิตดวงนี้ จะมีตั้งแต่กิเลสเป็นส่วนเป็นถานครอบตลอดเวลา ตกแต่งให้สวยงามขนาดไหนมันก็มีแต่ความสวยงามที่เป็นเครื่องหลอกของกิเลส เอาไปปะกิเลสระดับกิเลสก็สวยงามไปหมด ในโลกนี้สวยงามด้วยกิเลสทั้งนั้น ไม่ได้สวยงามด้วยอรรถด้วยธรรม สวยงามด้วยอรรถด้วยธรรมนี้ตกแต่งมาตั้งแต่จิตตภาวนา เริ่มต้นฝึกหัดจิตใจของตนมันฟังชานรำคาญ นี่คือความสกปรกของจิต ตีเข้า

มาด้วยคำบริกรรมพุทโธเป็นอย่างน้อย ทีเข้ามาก็ค่อยสงบเข้ามา ค่อยสะอาดเข้ามา ๆ ถึง  
 ชั้นสมาธิสะอาดตามชั้นสมาธิ ถึงชั้นปัญญาสะอาดตามชั้นปัญญา ปัญญาสุดยอดล้างหมด  
 เลย ทีนี้เรื่องส้วมเรื่องถ่านมันติดเนื้อติดตัวติดใจหายหมด เหลือตั้งแต่ความสว่างเหนือ  
 โลกธาตุ เพราะฉะนั้นกิเลสจะเอาอะไรมาหลอกกรรม ถ้าพูดภาษาโลกเขานำหัวเราะพูด  
 ง่าย ๆ แต่ท่านจะหัวเราะอะไร ธรรมท่านไม่ได้หัวเราะกับใคร ท่านเอาความจริงมาพูด คือ  
 กิเลสมันตกแต่งให้สดสวยงดงามภายนอก สดสวยงดงามมากขนาดไหน นั่นแลคือความ  
 สกปรกมากขนาดนั้นในสายตาของธรรม ให้พากันเข้าใจเอานะ

จึงอยากให้พี่น้องทั้งหลายได้บำเพ็ญทางด้านจิตตภาวนา จะได้เห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น  
 พระพุทธเจ้าเลิศเลอไม่ต้องบอก เลิศเลอขนาดไหนดูอันนี้บีบวิ่งถึงกันเลย ไม่ต้องไปหา  
 พระพุทธเจ้าที่ไหนนะ ทีนี้ละสำคัญมากจึงอยากให้พี่น้องทั้งหลายได้สนใจทางด้านจิตต  
 ภาวนา จะเป็นเครื่องขยายความรู้ความโง่ของตนเองออกไป ความรู้ ความฉลาดขยาย  
 ออกมา ความโง่เขลาเบาปัญญาอันจะขยายตัวออกไป ๆ ด้วยอำนาจของปัญญาขัปลั้มมัน  
 เป็นความสะอาดขัปลั้มความสกปรก ให้พากันพิจารณาบ้างนะ เราสนใจมาก เพราะในวง  
 ศาสนานี้เราไม่เห็นอะไรเด่นยิ่งกว่าจิตตภาวนาเลย รวมนี้หมด การทำบุญให้ท่านเป็น  
 กิ่งก้านสาขา ดอก ใบ ลงในต้นนี้หมดต้นจิตตภาวนา เข้าใจไหมละ เออ เอาแค่นี้ละวันนี้  
 วันนี้ดีอยู่นะ

โยม ครับผม

หลวงตา ด้านธรรมะล้วน ๆ เลยวันนี้ ให้พากันจำนะ เรื่องจิตตภาวนา ยิ่งนักภาวนา  
 ด้วยแล้วเอาให้เห็นเหตุเห็นผลกัน กิเลสเต็มอยู่ในหัวใจ ธรรมะเต็มอยู่ในหัวใจพินขึ้นมาดู  
 กัน แล้วมันจะแตกกระจายออกที่หัวใจของเรา ความทุกข์ที่กองอยู่เต็มท้องฟ้ามหาสมุทร  
 มาอยู่นี้หมดนะ พอธรรมะตีออกนี้ความทุกข์นี้กระจายออกไปหมด ความสุขทั่วแดน  
 โลกธาตุมาอยู่ที่นี้หมดเข้าใจหรือ ใจนี้เป็นภาชนะสำหรับรับสุขและทุกข์ อยู่นี้หมด  
 เรื่องราวมันก็มีอยู่ที่นี้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าสอนจึงสอนลงถูกจุดร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไม่  
 มีศาสนาใดสอนอย่างนี้ เราพูดได้จริง ๆ เราก็เคยดูบ้างเรื่องศาสนาต่าง ๆ ไม่เคยเห็นมี  
 ใครสอนเรื่องจิตใจ แต่พระพุทธเจ้าเน้นลงปิ้ง ๆ ๆ เลย ถูกจุดที่เป็นพินเป็นไฟและเป็นน้ำ  
 เป็นท่า ทั้งความร้อนความเย็นจะอยู่ที่นี้หมด เอาละทีนี้ให้พร

เมื่อวานทองคำได้ ๑ บาท ๙๘ สตางค์ ดอลลาร์ได้ ๒๑๖ ดอลลาร์ รวมทองคำที่ได้  
 แล้วทั้งหมด ๗,๗๗๕ กิโลกรัม ยังขาดอยู่อีก ๒,๒๒๔ กิโลกรัมจะครบ ๑๐ ตัน รวม  
 ดอลลาร์ที่ได้แล้วทั้งหมด ๘,๓๙๒,๓๗๐ ดอลลาร์ ยังขาดอยู่อีก ๑,๖๕๓,๘๑๕ ดอลลาร์ จะ

ครบจำนวน ๑๐ ล้าน พวกนี้จำเอาตามนี้นะ เอาละไปละ เมื่อวานนี้ก็ไปโน้น โรงพยาบาลภู  
เรือ เข้าไปลึก จากวังสะพุงพุ่งเข้าไป จากจังหวัดเลยพุ่งเข้าไปอยู่ในกลางเขาเลยแหละ เรา  
มักไปเสมอ ส่วนมากมักไปที่ซอกแซก ๆ หากเวลามีความจำเป็นอะไรเราก็ช่วยเหลือ ๆ ไป  
โรงพยาบาลไหนมักจะช่วยเหลือเรื่อย ๆ แหละ แต่โรงพยาบาลนี้เคยช่วยเหลือมาอยู่  
แล้ว เขาไม่ได้ติดต่อขออะไร ๆ เราก็ไม่ให้ ไปแทบทุกวันโรงพยาบาล สงสารโรงพยาบาล

ชมการถ่ายทอดสดทั่วโลกทุกวัน ได้ที่  
[www.luangta.com](http://www.luangta.com) หรือ [www.luangta.or.th](http://www.luangta.or.th)