

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๐

อย่านอกเหนือไปจากความพอดี

ก่อนจึงหัน

พระที่ท่านขาดไปไม่ได้มา ท่านภาวานาะ ไม่มาที่องค์ก็เรียกว่าไม่ฉัน แล้วตั้งหน้าภาวานา ผู้ที่อดอาหารตั้งหน้าภาวานาอย่างเดี๋ยวนี้ เราไม่ให้ทำกิจการงานส่วนรวมกับเพื่อนฝูง ให้อยู่เป็นเอกเทศ เราให้พิเศษตลอดมา องค์ไหนอดอาหารแล้วไม่ต้องมาทำงานส่วนรวม ให้อยู่เป็นเอกเทศๆ เหมือนกันหมด ปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยมา ไม่ให้มากังวลอะไร ให้ตั้งหน้าตั้งตาภาวานา

นี่ละการบังคับตนเอง ขอให้ท่านทั้งหลายจำเอาไว้ การปล่อยเนื้อปล่อยตัวตามความสะดวกสบายมีแต่ชนกอกทุกข์มาใส่ตัว เป็นคนจนตรอกจนมุม หาทางก้าวเดินเพื่อความ สุขความเจริญไม่ได้ ถ้าเอาความสุขแบบที่ว่าตามใจชอบๆ ไม่มีข้อบังคับตนเอง หาความสุขไม่ได้ ไม่มีหลักเกณฑ์ ต้องมีข้อบังคับตนเอง อย่างหนึ่งท่านเป็นข้อบังคับไว้เป็นส่วนกลาง สำหรับเราจะให้มาเป็นข้อบังคับเฉพาะตัวเราเองๆ นั้นเป็นเรื่องของเรา ไม่มีใครมาบังคับ

ผู้ที่ต้องการเป็นคนดีควรเป็นอย่างนั้นเรื่อยมา อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว ทำอะไรตามชอบใจๆ ความชอบใจมันทำให้ไหลลงทางต่ำเสมอ ต้องมีกฎมีเกณฑ์ข้อบังคับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับไม่น่าดู ต้องมี อย่างที่ท่านอดอาหาร ท่านก็เป็นคน ท่านไม่หิวหรือ เคยกินข้าวมาตั้งแต่วันเกิด ถึงวันเวลามันต้องหิวต้องอยากแหละ แต่ต้องบังคับไม่ให้กิน ไม่ให้กินตามช่วงเวลาที่เขาของกำหนดให้ตัวเอง ไม่มีใครคนอื่นไปบังคับบัญชา ให้เป็นเรื่องของเจ้าของเองบังคับตัวเอง จะอดกี่วัน หนึ่งวันสองวันสามวันสี่ ห้า หก เจ็ดวัน ไม่ฉัน เป็นเรื่องตัวเองบังคับตัวเอง ไม่มีใครบังคับเป็นธรรม ถ้าคนอื่นคนใดมาบังคับผิด ให้ตัวเองฝึกทรมานตัวเอง

การอดอาหารนี้สำหรับผู้ภวานานีดีทางสติ เรียกว่าทางความเพียรดี สติดี แล้วการว่างเหงาหวานอนตั้งแต่สองวันไปแล้ว ไม่ว่าง ความว่างเหงาหวานอนไม่รบกวนการภวานาก็สะดวก สติก็ดี คำว่าสติดีก็คือไปหนุนใจ ให้ใจมีความสงบผ่องใส นั่นแหละใจนี้เป็นสำคัญมาก ถูกมลทินมูตรคูณิเลสตัณหาเข้าไปครอบงำใจ ให้หาความสุขความสบายไม่ได้ มีเงินทองข้าวของกองเท่าภูเขา อาหารเต็มท้องหาความสุขไม่ได้นะคนเรา ความสุขอยู่ที่ใจต่างหาก ใจฝึกฝนอบรมได้แล้ว อยู่ที่ไหนสบาย อดบ้างอิมบ้างสบายที่หัวใจ

ท่านจึงให้ฝึกใจเป็นสำคัญ ที่ท่านไม่ฉันทันทีก็คือท่านฝึกทรมานกิเลสตัวมันตั้ง
ด้านนั้นแหละ คนเราเมื่อถึงกาลเวลาที่ควรกินควรฉัน ไม่กินไม่ฉัน มันก็ต้องหิว แต่ต้อง
บังคับเพื่อเอาประโยชน์จากการอดการหิวนั้นต่อไปๆ อย่างนั้น การอยากเป็นคนดีต้อง
ฝึกต้องทรมาน

อย่างพระพุทธเจ้าท่านอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน ท่านไม่มีจิตตภาวนาเข้าแฝง
เลย ท่านหวังความตรัสรู้จากการอดอาหารอย่างเดียว ผิด แต่การอดอาหารเป็นเครื่อง
สนับสนุนให้จิตตภาวนาก้าวเดินได้สะดวกนั้นถูก คิดดูวันที่ท่านเสวยพระกระยาหาร ที่
นางสุชาดามาถวายนั้น เป็นวันที่ท่านเสวยวันแรก ท่านอดพระกระยาหารมา ๔๙ วัน
พอดีมาเสวยวันนั้นก็ตรัสรู้ เพราะร่างกายทุกสัดทุกส่วนเบาหมด ไม่มีอะไรบีบบีบไฟ
ตรัสรู้ในคืนวันนั้น ท่านอดอาหารอดเพื่อให้ตรัสรู้ด้วยการอดอาหาร แต่การอดอาหาร
เป็นเครื่องพุงกัน เป็นเครื่องบำรุง เป็นเครื่องส่งเสริมการภาวนาให้ดี

ฉันมาก ๆ กินมาก ๆ อืดอาดเนือยนา ยี่เกียดซี่คร้าน นอนไม่ยกตื่นเป็นอย่าง
นั้น ถ้าอ่อนลง ๆ ยี่อดด้วยแล้วถึง ๒-๓ คืนไปแล้ว ความง่วงเหงาหาวนอนไม่มี นั่งเป็น
เหมือนหัวตอ แต่สติตรงแนว ๆ การฝึกตัวเองเพื่อความเป็นคนดีฝึกมาอย่างนั้น นี่ก็ได้
ฝึกเต็มกำลังความสามารถ จนกระทั่งท้องเสีย คือเห็นว่าอดอาหารดี ๆ ไม่คำนึงถึงธาตุ
ชั้นธลชะชี ดีทางด้านภาวนา อดเรื่อย ๆ ทีนี้เวลาถึงกาลที่เราจะฉันต่อไป ฉันแล้วก็ถ่าย ๆ
จนตอนที่ออกช่วยชาตินี้มันกำลังจะตายมันถ่าย นั่นละเป็นมาตั้งแต่อดอาหารตอน
ภาวนาแรง ๆ นั่นละ ก็ได้ยามาฉันพอพุง จากนั้นก็ช่วยชาติเรื่อยมาจนกระทั่งปานนี้

เพราะฉะนั้นจึงได้เตือนหมู่เพื่อนเสมอ การอดอาหารอย่าอดเอาตามความชอบ
ใจ เห็นว่าภาวนาดีโดยถ่ายเดียว ธาตุชั้นธเขาผิดปรกติ มันก็บีบบีบไฟตัวเรานั้นแหละ
ให้ออดพอประมาณ ๆ อย่าอดเอาตามใจชอบอย่างเดียว นี่เราทำมาแล้วท้องเราเสีย จึงได้
นำอันนั้นมาสอนหมู่เพื่อน ให้ปฏิบัติตามนั้นละ คืออะไรต้องมีครูมีอาจารย์สอน ท่าน
ผ่านมาแล้วท่านสอนไม่ผิด

เรานี้มันจะตายจริง ๆ เกี่ยวกับอดอาหาร เพราะรู้สึกจะผาดโผนอยู่บ้างสำหรับ
นิสัยเรา ถ้าว่าอะไรมันเอาจริงเอาจังมาก จะเป็นจะตายไม่คำนึง อดอาหารก็วันไม่สนใจ
การภาวนานี้เหมือนจะเหาะเหินเดินฟ้า จิตนะ แต่ธาตุชั้นธอ่อนลง ๆ อ่อนลงนานไป ๆ
เหมือนว่ามีเชื้อโรคอันหนึ่งเกิดขึ้นในท้อง ต้องถ่ายท้องเรื่อย ๆ เวลามาฉันปรกติแล้ว
ท้องเลยถ่ายตลอด จึงได้นำมาสอนหมู่เพื่อนให้ออดพอประมาณ อย่าให้เลยเถิด ไร่เรา
มันเลยเถิดมาแล้ว ไม่ได้ผลทางธาตุชั้นธ แต่ได้ผลทางจิตใจ

ให้พากันฝึกฝนทรมานนะลูกหลานทั้งหลาย บ้านเมืองเราจะดีเพราะมีคนดี
ไม่ใช่บ้านเมืองดีเจริญรุ่งเรืองเพราะคนชั่ว ๆ เอาตามใจชอบ ปฏิบัติตัวแบบเถลไถลใช้

ไม่ได้นะ ต้องฝึกต้องปรือตัวเอง ไม่ฝึกไม่ได้ ฝึกมาแต่อ่อนแต่ออกรเรื่อย ๆ จนเป็นผู้ใหญ่ ตามขั้นตามภูมิของวัยเด็ก เด็กฝึกอย่างหนึ่ง โตขึ้นมาฝึกอย่างหนึ่ง ใหญ่ขึ้นมาแล้วฝึกอย่างหนึ่ง ให้มีการฝึกฝนอบรมตนเอง ถ้าปล่อยเลยตามเลยไม่เกิดประโยชน์อะไร

อย่างพระท่านมาอยู่ที่นี้ ดูซินะ ก็ประเทศมาอยู่ที่นี่นะ เมืองนอกเมืองนาเมืองไหน เมืองไทยเราก็อีกภาคอยู่ในวัดป่าบ้านตาด แล้วก็เมืองนอกเมืองนาอีก ท่านมาอะไร เพราะกฎเกณฑ์ของธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ธรรมวินัยคือศาสดาแทนพระพุทธเจ้า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านผู้ใดพาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เข้มงวดกวดขันแล้วก็มักจะมาอาศัยกัน ๆ ดังที่เป็นอยู่เวลานี้แหละ สำหรับวัดนี้เราจะมีพระมากน้อยเพียงไรก็ตาม การประพฤติปฏิบัติลดหย่อนไม่ได้ ต้องให้สม่ำเสมอตลอดมา เราปฏิบัติมาอย่างนั้น มีมากมีน้อยก็สวยงาม ถ้ามีการฝึกฝนอบรม ต่างคนต่างเป็นธรรมด้วยกันแล้ว อยู่ด้วยกันเป็นผาสูก มีกึ่งองค์ หลักธรรมวินัยครอบไว้เป็นเส้นด้ายร้อยกรองเอาไว้ให้เรียบริ้อย ก็เหมือนดอกไม้เขาร้อยกรองแล้วไปขายตามทางสี่แยกไฟเขียวไฟแดง ก็สวยงามนำดู

อันนี้คนจะมาจากชาติชั้นวรรณะใดก็ตาม มีหลักธรรมวินัยเป็นเครื่องร้อยกรอง แล้วก็สวยงามนำดู เคารพนับถือกันได้ด้วยความเป็นธรรม ไม่เยอหยิ่งจองหองว่าตัวเราเป็นชาติใหญ่ผู้ใหญ่ หรือเป็นคนมั่งมีศรีสุข ความรู้สูงชันนั้นชันนี้ รู้สูงขนาดไหนก็ตาม ก็เลสมันอยู่ในความรู้ ถ้าไม่มีธรรมเข้าแทรกแล้ว ความรู้นั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ามีธรรมเข้าแทรก ๆ รู้มากรู้น้อย ดีทั้งนั้น ๆ

ธรรมเป็นของเลิศเลอ โลกยอมรับมานานสักเท่าใด แต่กิเลสไม่มีใครยอมรับว่า มันเป็นของดี จึงไม่ควรส่งเสริม โลกมากก็ไม่ดี โกรธมากก็ไม่ดี โมโหโทโสไม่ดี ราคะ ตัณหา มากก็ไม่ดี นี่ท่านสอนไว้หมดแล้วนะ อยู่ในครอบครัวเหี้ยเรือในให้อยู่ในกรอบแห่งความพอดี อย่านอกเหนือไปจากความพอดี นี่ท่านสอนไว้หมด ให้พากันไปปฏิบัติ ตามเพศของตน ๆ และวัยของตน จะเป็นความดีงาม อยู่เฉย ๆ วันหนึ่ง ๆ มีแต่กินกับนอน ๆ ไม่มีการอบรมตัวให้เป็นคนดี หาหลักเกณฑ์ไม่ได้นะคนเรา เอาละให้พร

หลังจั่งหัน

ธาตุขันธ์นี้อายุ ๒๓ ปี ธาตุขันธ์เร่อาหาร อายุ ๒๓ ปีกำลังติดเต็มที่ ๆ ฉันทจันทน์ ไม่รู้จักอ้อม สุดท้ายเอาข้าวเปล่า ๆ มาฉันทหวานไปเลย อายุ ๒๓ เรายังจำได้ เห็นพระท่านฉันท เพราะเราผ่านมาก่อนแล้ว ท่านก็อายุแหละ เห็นหมู่เพื่อนอ้อม องค์นั้นอ้อมองค์นี้อ้อม ยังไม่ถึงตัว ยังอีกสามสี่องค์ ไม่อ้อมก็ออก อาย เป็นอย่างนั้นแหละ คือสำรวจพิจารณา เรื่องความเป็นมาของเรา ตลอดชีวิตชีวิตความรู้ความเห็นทุกอย่าง อายุ ๒๓ ปีกำลังเต็มที่นะ มันติดฝัง ๆ กำลังมันแรงกำลังมีมาก อายุ ๒๓ ปี มันเด่นชัดจนจับไว้ไม่ลืม

อายุ ๒๓ ปีเป็นปีที่เด่นที่สุด กำลังวังชา อาหารการกินเด่นมากเที่ยว กินไม่รู้จักอึด เราจับเอาไว้ๆ ทดสอบความเป็นมาของเรา ๒๓ เต็มที่เลย ได้เห็นชัดๆ อายุ ๒๓ ปี กินไม่รู้จักอึด คือท้องมันเต็ม ปากมันยังอยาก สุดท้ายเอาข้าวเปล่าๆ ใส่ลงไปย้งหวานไปเลย อ้อย พิถีพิถันจริงๆ จับได้ชัดเจนอายุ ๒๓ ปีกำลังเต็มที่

จากนั้นมันหากมีของมันแต่ไม่รุนแรงเหมือนอายุ ๒๓ ปี ความอยากกินไม่อึดไม่รู้จักอึดนะ เอาจนเต็มท้องมันยังอยากอยู่ตลอด พิถีพิถันจริงๆ ทดสอบพิจารณาชีวิตความเป็นมาของเรา อายุ ๒๓ ปีที่มันเร่งอาหารมากทีเดียว กำลังวังชาก็มาก เหมือนว่าจะดีดีผิงๆ กำลัง มันก็กินไม่รู้จักอึด ๒๔-๒๕ ก็พอพืดพอเหวี่ยงกันไปเรื่อย ๆ มันรุนแรงจริงๆ อายุ ๒๓ นี้รุนแรงมาก กินไม่รู้จักอึด เต็มท้องจนไม่มีอะไรจะใส่แล้วยังอยากอยู่เอาข้าวเปล่าๆ มาทดลองดู หวานไปเลยนะ ข้าวนี้หวานไปเลย โถ ขนาดนี้ คือทดสอบชีวิตจิตใจวัยของเรามาเป็นลำดับลำดับ ไปลดเอาปีอายุ ๔๕-๔๖ หยุดตรงนั้นละ พออายุ ๔๕ พอดีตรงนั้นจุดนั้น พอ ๔๖ ลด ค่อยลดลง

เราทดสอบตอนที่เราจะไปจากวัด แต่ก่อนยังไม่มีเชื่อนบ้านจัน เขายังไม่ได้ตั้งเชื่อน ทางตัดตรงแนวไปตามสายทางไปถึงสะพานเข้าไปบ้านวังปลาผา จากนั้นไปเดินเรื่อย ๆ พอไปถึงสะพานนั้นได้หนึ่งชั่วโมงพอดี จากนั้นไปถึงสะพานบ้านวังปลาผา พอ ๔๖ รู้สึกลด ยังไม่ถึงสะพานยังขนาดนี้ได้ชั่วโมงแล้ว แสดงว่ากำลังเรลด แต่ก่อนไปที่ไรไปถึงนั้นปั๊บหนึ่งชั่วโมงเป้งๆ พออายุ ๔๖ ยังไม่ถึง ไปถึงแค่นั้นๆ ได้ชั่วโมงแล้วยังไม่ถึงนะ ครั้นต่อมาเขากันเชื่อนที่นี้เราก็ได้รถ เลยไม่ทราบว่าจะไรลดอะไรขึ้น เราได้รถยนต์วิ่งเร็ว

ทดสอบดูเรื่องกำลัง เดินจากนี้ไปวัดทิพยรัตน์ วัดบ้านจิก จากนั้นไป ๒ ชั่วโมง ๒๕ นาทีถึงปั๊บบอดี กลับมาปั๊บบ ๒ ชั่วโมง ๒๕ นาที ถ้าไม่ได้ยี่นได้คุยกับใคร เดินตรงไปตรงมา แต่ก่อนไม่มีรถ มีแต่เดินด้วยเท้า แต่เราเดินเก่งนะมันจะได้ไปทางตา ตานี้เดินเก่ง จากนั้นไปกุมภวาปี ตกเข้าออกจากนี้เดินบุกป่าไปเลยไม่มีทาง มีแต่ทางลัดทางเกวียน เดินนี้ตัดปั๊บบถึงกุมภวาปี ไปส่งหนังสือ เจ้านายเขาให้ไปส่งหนังสือ ไปกลับมาอย่าไม่ค่า เดินเก่งตาเรา ที่นี้มาถึงเราก็เป็นแบบเดียวกัน เดินไปในราว ๒ ชั่วโมงนี้ยังไม่เท่าไร พอ ๒ ชั่วโมงล่งไปแล้ว ที่นี้เอาละนะใครตามไม่ทัน แล้วรอใครไม่ได้ด้วย เหมือนว่าเครื่องมันร้อนว้างั้นเถอะนะ

คือสังเกตเจ้าของ เราเดินเก่งนะ สุดท้ายเดินไปด้วยกันทั้งๆ ไปก่อนออกไปเลย ถ้าไปหยุดต้องไปพักจริงๆ ให้เดินรอไม่ได้ เป็นอย่างนั้นนะ มันรู้ในเจ้าของตัวเอง เหมือนว่าเครื่องร้อนแล้วผิงๆ เลย ถ้าจะคอยต้องไปหยุดเอาเลย อย่างนั้นละ เวลาเดินเดินเก่งนะเรา ๒ ชั่วโมงนี้ยังไม่เท่าไร พอ ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมงไปแล้ว ที่นี้ขึ้น

หน้าเลย แทนที่จะอ่อนกำลังไม่อ่อน นี่ก็ทดสอบรูปร่างเจ้าของเหมือนกัน เรามันแข็งแรงซึ่งซังตั้งตั้งตลอดมา กำลังวังชาติทุกด้าน การเดินก็เก่ง ต่อจากนี้มามันก็มีรามีราไม่ค่อยได้เดิน แต่ก่อนไม่มีรถ ไปไหนเดินด้วยเท้า จากนั้นไปวัดโพธิ์ก็เดินไปเลยผึ่งไปถึงวัดทิพย์ ๒ ชั่วโมง ๒๕ นาที กลับมาเท่ากัน เดินน้ำมันเสมอด้วยนะ ไปถึงสะพาน ๑ ชั่วโมง พออายุ ๔๖ ยังไม่ถึงสะพาน มองเห็นสะพานทางนี้ได้ชั่วโมงแล้ว โอ้ นี่ลดแล้ว กำลัง ๔๖ ลด ๔๕ ยืนตัว

การเดินนี้เรียกว่าเดินเก่งแหละเรา คงจะได้จากตา ตาเดินเก่ง เรารูปร่างลักษณะพอๆ กันกับตาเรา ไม่ใหญ่ไม่อะไรนัก ลักษณะอย่างนี้แหละ เดินเก่ง ใครตามหลังไม่ได้ตาเรา ถ้าเดินไปถึง ๒ ชั่วโมงใครตามไม่ทัน อันนี้ก็ลักษณะเดียวกันพอไปถึง ๒ ชั่วโมงแล้วรอใครไม่ได้เลย เหมือนว่าเครื่องมันร้อนมันพุ่งๆ ถ้ารอก็ต้องไปหยุด ให้เดินรอไม่ได้

แต่ก่อนกรรมฐานมีรถที่ไหน เดินป่าเดินเขาเดินที่ไหนไปได้สบายๆ มันก็ต้องรู้เรื่องกำลังวังชาของเราในการเดิน เดินไกลเดินไกลมีแต่เดินทั้งนั้นละ ไปกรรมฐานนี้เรามักอดอาหาร เพราะฉะนั้นจึงได้เตือนหมู่เพื่อน เราทำผิดมาก่อนแล้วก็เตือนหมู่เพื่อน การอดอาหารให้พอประมาณอย่าให้เลยเถิด คือมันมาเสียทองนะ คือตอนที่เราเร่งความเพียรอยู่นี้มันไม่ได้คำนึงถึงธาตุถึงขั้นธ มันพุ่งๆ ต่ออรรถต่อธรรมหนักๆ เรื่องการอยู่การกินนี้ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ มีอะไรๆ ฉันทได้พอยังชีวิตให้เป็นไปกำลังวังชาเป็นไป นั่งภาวนาไม่ง่วง เอาตรงนั้นนะ คือการนั่งภาวนาไม่ง่วง

ถ้าฉันมากๆ ง่วง ยังมีฉันกับพวกผิดพวกมันอย่างนี้แล้ว โอ้ย ได้งัดลงเขียงนั้น ละ ปลุกก็ไม่ตื่นต้องงัดลงเขียง ตกตมลงยังหลับครอกๆ อยู่ เข้าใจไหม กินมากนอนมากซี้เกียจมาก เวลาฝึกอย่างนั้นมันจะต้องอดอาหาร เพราะอดอาหารมันดี สติติดแนบๆ ตื่นเช้าขึ้นมาจนกระทั่งถึงค่ำไม่ปรากฏว่าได้ผลอะไรไหน นี่ละการอดอาหาร พอเรามาฉันแล้วมันมีผลอะไรนิดๆ ชาติสตินิดๆ ๗ รู้ ถ้าผ่อนอาหารลงไปมันก็มีนิดๆ พออดอาหาร เอาละ สติติดแนบตลอด ตั้งแต่เข้ายันค่ำไม่มีผลเลย

นี่ละการฝึกตัวเองฝึกอย่างนั้นสำหรับเรานะ เราฝึกเราอย่างนั้น จิตเจริญแล้วเสื่อมๆ ปีห้าเดือน อันนี้ก็ต่อมากฝึกใหม่ ทดสอบดู เจริญขึ้นไปถึงขั้นนี้ได้อยู่ได้ ๒-๓ วัน ลดสวบเลยห้ามไม่อยู่ เหมือนกลิ้งครกจากภูเขาผิงเลย ห้ามไม่อยู่ มาพิจารณาเจ้าของมันยังงัยกันนา พอ ๑๕ วันเอาเต็มเหนี่ยวละ ไปอยู่ได้ ๒-๓ คืนคงแสนคงว่าที่อยู่ที่นั่น มันเคยอยู่ฐานนั้นมันเสื่อม แต่ก่อนอยู่ฐานนั้นละ ทีนี้เราไม่รู้จักวิธีรักษามันเสื่อม ตั้งแต่นั้นมาเดินเข้าไปเท่าไรก็ไปถึงแค่นั้นลงๆ เสื่อมตลอด เอ้ นี่มันจะเป็นยังงัยนาพิจารณาทดสอบ

แต่นิสัยเรานั้นจริงจังนะ ถ้าว่าอะไรเหมือนวาระซึ่งเป็งนักมวญนี้ต่อยกันเลย อันนี้ระซึ่งเป็งว่าเอานะ นั้นละเหมือนวาระซึ่งตั้ง ลงแล้วลงใจแล้วเอาวิธีนี้คราวนี้ พอว่านั้นก็เหมือนระซึ่งเป็ง ชัดเลย นี่มันจะเป็นเพราะอะไรเจริญขึ้นไป ๑๔-๑๕ วันแล้วเสื่อมลงๆ ว่าจะเป็งเพราะเราขาดค่าบริการที่ตั้งสติเฉยๆ มันเปลอได้แล้วมันจึงเสื่อมได้ คราวนี้จะมีค่าบริการด้วย แต่ก่อนกำหนดจิตเฉยๆ บังคับด้วยสติมันลงได้ ต่อมาฝึกเอาบังคับบริการ กับค่าบริการไม่ให้เปลอเลยติดกันเลยๆ พอไปถึงขั้นนั้นแล้วมันจะเสื่อมไหม เอา เสื่อมก็เสื่อม แต่ค่าบริการกับสติไม่ให้เปลอ มันจะเสื่อมไปได้ที่ไหน เอา ดูตรงนี้

พอไปถึงตรงนั้นแล้วไม่เสื่อมนะ ไม่เสื่อม ฟุ้ง โธ่ ขาดตรงนี้ ขาดค่าบริการ เวลาจิตยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์ค่าบริการต้องเป็งหลักของจิต นำค่าบริการมาติดไว้เสมอ สติติดแนบกับค่าบริการจิตจะทรงตัวได้ ต่อจากนั้นก็สงบเย็น สำหรับเราเจริญเสื่อมๆ ถึงปีกับห้าเดือนจึงมาพิจารณาทดสอบ สติเราก็อ่าเราตั้งด้วยดีแล้วทำไมมันถึงเสื่อมได้ มันจะเป็นเพราะขาดค่าบริการ เอาค่าบริการเกาะกันไว้ติดกันกับอันนี้เลย ไม่ให้มันเปลอเลยละ เอา มันจะเสื่อมไหมลองดู ไปถึงนั้น เอ้า เอาเสื่อมก็เสื่อมไป แต่ค่าบริการกับสติไม่ให้เสื่อม สุดท้ายไม่เสื่อม

ได้จับเอาไว้เป็งระยะๆ จากนั้นก็ฟุ้งเลยละที่นี้ไม่เสื่อมอีก ฟุ้งเลยจนกระทั่งนั่งหามรุ่งหามค่ำได้เลยไม่ใช่ธรรมดา นั่งตลอดรุ่งๆ เลย จนพ่อแม่ครูจารย์ได้รั้งเอาไว้ เพราะนิสัยเรานั้นผาดโผน ทำนั้งเอาไว้ คือถ่าลงใจแล้วมันลงหมดเลยนะถ้าได้ลงใจแล้วเรียกว่าฟุ้งเลยไม่รอ ถ่ายังไม่ลงใจก็เร่ๆ ร่อนๆ คาราคาซึ่งผลประโยชน์ไม่ค่อยมีสงสัย ความสงสัยเป็นขวากเป็นหนามขวางกั้นทางไว้ ที่นี้พอลงใจแล้วผิงเลย นี่ละการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ ตอนอยู่ในเจริญเสื่อมยากมาก ถึงขั้นสมาธิแนวแล้วจากนี้ก้าวทางด้านปัญญาไม่มีเสื่อม จากนั้นก็เป็งสติปัญญาอัตโนมัติฟุ้งเลยเทียว ไม่มีคำว่าจะถอย ถอยไม่มี มีแต่ฟุ้งๆ เรียกว่าสติปัญญาอัตโนมัติเป็งความเพียรอยู่ในตัวของมันเองไม่ต้องบังคับ มีแต่รั้งเอาไว้

คือบางคืนมันจะไม่หลับไม่นอน นั้นละที่ว่ารั้งเอาไว้ให้หลับนอน ให้หลับนอนด้วยพุทโธคือค่าบริการ ถ้าปล่อยอันนี้มันออกทางด้านปัญญา นี่หมายถึงจิตออกทางด้านปัญญานะ มันจะฟุ้งๆๆ ตลอดบางคืนนอนไม่หลับ เราจะหลับทางอันนี้มันไม่หลับสติปัญญาพึดกับกิเลส นี่ละสติปัญญาอัตโนมัติต้องรั้งเอาไว้ด้วยพุทโธ เอาพุทโธบังคับเอาไว้ให้อยู่กับพุทโธ ไม่ให้ออกทางด้านปัญญา ถ่ารั้งเอาไว้เฉยๆ ไม่อยู่ ฟุ้งๆ นี่เวลาสติปัญญาออกก็เป็นอย่างนั้น ต้องรั้งเอาไว้กับพุทโธ พุทโธๆ พอพุทโธๆ ติดกันเข้าๆ มันก็สงบแนว หยุดงาน

เรื่องสติปัญญาไม่ก้าวเดินละ เพราะพุทธโธบังคับไว้กับสติให้อยู่ ลงได้นะ สงบ
 แน่ว เหมือนถอดเสื้อถอดหมามะ เวลามันพักงานการชุลมุนระหว่างกิเลสกับธรรม
 พัดกันนี้ไม่มีวันมีคินนะ ต้องได้รู้เอาไว้ด้วยพุทธโธ เอาพุทธโธมาเรียงทุกครั้งเลยเรา พอมัน
 ไปเต็มที่แล้วมันไม่อยู่ เอาพุทธโธๆๆ เหมือนว่าตั้งรากตั้งฐานใหม่ ให้อยู่กับพุทธโธ ไม่
 ยอมให้ออกทางด้านปัญญา พุทธโธๆๆๆ นี่มันกล่อมใจให้อยู่จุดเดียว.สงบแน่วเป็น
 สมาธิ ลงแน่ว พอได้กำลังวังชาเหมือนถอดเสื้อถอดหมามมีกำลังแล้วก็ปล่อย พอ
 ปล่อยนี้ก็พุ่งเลยออกทางด้านปัญญา เพราะชั้นปัญญานี้ชั้นไม่ถอยละต้องได้รู้เอาไว้
 ที่ว่าความเกียจคร้านหายหน้าไปหมดเลย มีแต่พุ่งๆๆ

ต้องรู้ด้วยให้จิตพัก หนึ่ง พักสมาธิ สอง พักนอนหลับ ต้องอาศัยพุทธโธไม่งั้น
 ไม่หลับ นอนก็ไม่หลับ จิตจะเป็นสมาธิก็ไม่ได้ ต้องเอาคำบริกรรม เรานี้ชอบพุทธโธ เอา
 คำว่าพุทธโธมาบริกรรมแล้วจิตสงบได้ๆ แล้วก็ผ่านได้ๆ ชั้นของสติปัญญาอัตโนมัติแล้ว
 ไม่มีเวลาหยุดนะ เหมือนกับว่าเห็นคุณค่าของความพันทุกข์เต็มหัวอก และเห็นโทษของ
 ความเกิดแก่เจ็บตายนี้ก็เต็มหัวอกเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วมันก็ถึบออกๆ
 เรื่อยเลย

ภวานาจึงได้พูดให้ฟังชัดเจนเราทำเองเป็นเอง แต่วิธีการทำไม่มีใครบอก เรา
 ต้องคิดด้วยอุบายปัญญาของเราเอง ครูอาจารย์ท่านบอกกลางๆ เอาไว้ จุดสำคัญๆ ที่
 มันเป็นในเราท่านไม่ได้บอก เราก็ไม่รู้จักวิธีแก้ไขตัดแปลงชีล่าบากอย่างนี้ พอถึงชั้น
 สติปัญญาอัตโนมัติที่มันจะผ่านจริงๆ แล้วมันจะไม่มีอะไรเลย มีแต่ว่าได้รู้เอาไว้ๆ
 ความเกียจคร้านหายหน้าหมด มีแต่ความรู้เอาไว้ความเพียรมันเด็ดๆๆ บางคืนนอน
 ไม่หลับมันไม่ยอมนอน มันหมุนของมัน แฉ่งเฉยๆ ไม่หลับ กลางวันยังจะไม่หลับอีก
 ต้องได้รู้ด้วยพุทธโธ เอาพุทธโธมาให้อยู่กับพุทธโธสงบหนึ่ง นอนหลับได้หนึ่ง

พอจิตสงบแล้วมันจะหลับก็หลับละ ถ้าจิตสงบมันจะเป็นสมาธิมันก็อยู่เสีย ถ้า
 อยู่กับพุทธโธนะ ที่นี้พอสมควรแล้วปล่อยปี่นี้ก็พุ่งทางด้านปัญญา ปัญญาคือฆ่ากิเลส
 สติปัญญาก็เป็นอัตโนมัติ สติปัญญากลมกลืนเป็นอันเดียวกัน จากนั้นก็เข้ามหาสติมหา
 ปัญญา ลงมหาสติมหาปัญญาไหลไปเลยซึ่มไปเลย มหาสติมหาปัญญาละเอียดมากกับ
 กิเลสที่ละเอียด เอาจนขาดสะบั้นกับกิเลสไม่มีอะไรเหลือ นั่นละที่นี้พอกิเลสขาดสะบั้น
 ไปจากใจแล้วหมดพิษภัยในโลก ในโลกนี้ไม่มีอะไร มีแต่กิเลสเท่านั้นตัวสร้างความ
 กังวลุ่นวายทุกสิ่งทุกอย่าง มากน้อยกิเลสสร้าง พอกิเลสขาดสะบั้นลงไปแล้วไม่มีอะไร
 สร้าง

ท่านเรียกว่า วุสิต์ พุระหุมจริย คือเสร็จกิจ เมื่อกิเลสขาดลงไปแล้วงานที่จะฆ่า
 กิเลสไม่มี กิเลสขาดสงบเงียบเลยไม่มีอะไรกังวลใจ ที่นี้ท่านจะทำความเพียรเดินจงกรม

นั่งสมาธิภาวนาพระพุทธเจ้าก็ทำสาวกก็ทำ แต่ท่านทำมีความหมายอยู่อย่างหนึ่ง ไม่ได้ทำเพื่อแก้กิเลส ท่านทำเพื่อเป็นวิหารธรรม ความอยู่สบายระหว่างขั้นธัมมกับจิตอยู่ด้วยกันหนึ่ง ความพินิจพิจารณาธรรมทั้งหลายกว้างแคบหยาบละเอียดหนึ่ง ท่านพิจารณาของท่าน ส่วนที่จะให้ท่านแก้กิเลสไม่มี หมดตั้งแต่กิเลสขาดสะบั้นลงไป นั่นท่านว่า วุสิตปุรหมจริยัม ลงจุดนี้ละ งานที่จะแก้กิเลสอีกไม่มี มีแต่งงานเพื่อธาตุชั้นธัมมระหว่างขั้นธัมมกับจิตอยู่ด้วยกันเป็นผาสุก โดยวิหารธรรมทางด้านจิตตภาวนาพักสงบจิต

ขั้นธัมมมันต์มันต์ติดของมันตามธรรมดา เวลาพักจิตเหล่านี้ก็สงบตามๆ กัน นั่นท่านภาวนา ถ้าลงทำแล้วมันก็เห็นผล ถ้าไม่ทำแล้วดีไม่ดีตำหนิว่ามรรคผลนิพพานไม่มี บาปบุญนรกสวรรค์ไม่มี มันลบไปหมด กิเลสนี้ลงง่ายนะ ที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายหลงนี้เร็วมากที่สุด ต้องธรรมเป็นผู้เปิดออกๆ บาปบุญนรกสวรรค์ไม่มี พอไปถึงขั้นธรรมสว่างออกมานั้นยอมรับๆ หมด กราบพระพุทธเจ้าอย่างราบเลย นั่นบาปบุญนรกสวรรค์มีหรือไม่มี มันประจักษ์อยู่ในจิตแล้วจะลบล้างได้ไง เราเชื่อตัวเราเองแล้วค้ำพระพุทธเจ้าได้ยังไง มันก็ยอมกราบๆ นั่นละ สนฺทิกฺขุญฺโง ท่านรู้ด้วยผลงานของตัวเอง เป็นลำดับลำดับไป ท่านว่า สนฺทิกฺขุญฺโง

การปฏิบัตินี้จะเบิกกว้าง เรื่องราวของโลกของสงสารวิภูวนนี้จะเปิดกว้างออกด้วยจิตตภาวนา พอจิตตภาวนาเต็มที่แล้วมันจะจำไปหมดเลย อันนี้ไม่มีใครรู้ โลกทั้งโลกไม่รู้ มีแต่พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า ส่วนโสดา สกิทาคา อนาคา เริ่มมีๆ แต่ไม่เต็มที พอถึงขั้นอรหัตตอรหันต์แล้วพุง แจ้งกระจ่างหมดเลยไม่มีอะไรเหลือ นั่นละการปฏิบัติธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าสาวกชาตธรรมตรัสไว้ชอบแล้ว นี่ละชอบอย่างนี้แหละ ขอให้ดำเนินตามนี้จะไปตามนี้แน่นอน ตามกำลังความสามารถของเราเล็กน้อยจะเห็นผลประจักษ์ๆ ถ้ากำลังเต็มทีก็พุงถึงเลย

ให้พากันปฏิบัติบ้างนะ ให้ดูจิตใจเจ้าของบ้างอย่าไปดูจิตใจตั้งแต่คนอื่น มองส่วนมากโลก แม้ที่สุดนักภาวนาก็ยังอดมองคนอื่นไม่ได้ ไม่ได้มองตัวเอง นี่ละมันเสียตรงนี้ นอกจากนั้นเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้น ยกโทษยกกรรมกันคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นคนนี้ไม่ดีอย่างนี้ ตำหนิคนนั้นๆ ตัวเองตัวมหากัยตัวอันธพาลไม่ดูไม่ตำหนิมันก็ไม่มีความแก้ ไปที่ไหนตำหนิเขาตะไปเลย ส่วนที่จะมาชมคนนั้นดีๆ ไม่ค่อยชมนะ หาแต่จับโทษเขา โทษตัวเองเต็มหัวใจไม่ดู

เพราะฉะนั้นนักภาวนาให้ย้อนเข้ามาดูหัวใจตัวเอง อย่าไปดูที่อื่นมากนัก ถ้าดูที่อื่นไม่มีที่ยุติ ถ้าลงดูหัวใจเจ้าของยุติทันที ดูมากดูน้อยยุติ พอมันเย็บขึ้นไปนี่เป็นภยันมันเป็นจากเจ้าของก่อนแล้ว ไม่ดีกับผู้ใด ความไม่ดีเกิดจากใจเจ้าของไม่ดีอยู่แล้ว ออกไปว่าคนนั้นคนนี้ไม่ดีๆ ไปเรื่อยๆ มันออกจากใจ เมื่อทันกันแล้วพอนี้เย็บเท่านั้น

มันรู้เลย อันนี้ก็ดับปั๊บ ๆ มันไม่ออก เห็นว่าใจเจ้าของเป็นมหาภัยต่อตัวเองแล้วก็ต่อคนอื่น ดูอย่างนั้นซิจิตตภาวนา ไปดูตั้งแต่ภายนอกภายในวันยังค่ำตายทิ้งเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์ ต้องให้ดูอย่างนั้น พออันนี้เต็มที่จนกระทั่งถึงขั้นบริสุทธ์แล้วมันเสมอภาคไปหมด

เรื่องความดีความชั่วมันก็มีอยู่ในโลกมาประจำในหัวใจของสัตว์ สัตว์มีอย่างนี้เป็นประจำ จะไปตำหนิใครชมใคร ใคร ๆ ก็มี เมื่อเจ้าของรู้แล้วชัดเจนแล้วปล่อยวางได้ตามเป็นจริง ถ้าเจ้าของก็ไม่ว่าเจ้าของแบบเขาแล้วก็เหมือนหมากัดกันไม่มีวันยุติสุดท้ายเจ็บทุกตัว ตัวชนะก็เจ็บตัวแพ้กก็เจ็บหมากัดกัน นักมวยต่อยกันเจ็บด้วยกันทั้งคู่ บางทีผู้ที่ชนะเจ็บกว่าผู้แพ้กก็ม้อต่อยกัน

หากทำใจให้สงบแล้วก็สบาย สำคัญอยู่ที่ใจ ขอให้อยู่ที่ใจนักภาวนาเรา มองออกจากใจแล้วเสียนะ ผิด ๆ เราไม่ได้ย่ำทางใจนี้มานานแล้ว ครั้นอยู่กับพระจริง ๆ มีแต่ทางใจนะ หมุนลงใจล้วน ๆ อันนี้อยู่กับกองขี้หมาขี้หมาแห่งทั้งทางนี้ทั้งทางนั้นเข้ามาบวกกัน กลายเป็นส้วมเป็นถ่านอันใหญ่โตในวัดป่าบ้านตาด มีแต่เรื่องแต่ราว ไร่เราผู้เป็นจุดศูนย์กลางผู้คอยดูแลนี้มันทั้งเก็บความรู้สึก นิ่ง ๆ เหมือนไม่รู้ไม่ชี้หูหนวกตาบอดไปเสียก็มี นาน ๆ วากเอาทีหนึ่ง ๆ

คือเรื่องเก็บความรู้สึกอะไรนี้ใจนี้เก็บด้วยอรรถด้วยธรรมเก็บได้เป็นอย่างดี ไม่ควรพูดไม่พูด เรียกว่าเก็บความรู้สึกได้ดี อยู่ด้วยเหตุด้วยผล เปิดออกก็เปิดด้วยเหตุด้วยผล ไม่ใช่อะไรก็แหวด ๆ อะไรก็แหวด ๆ ไปที่ไหนทะเลาะที่นั่น คนเห็นแก่ตัว เห็นผู้อื่นเป็นสัตว์สาราสิง เห็นตัวเป็นเทวดา นั้นละตัวทะเลาะ ไปที่ไหนทะเลาะเขาเรื่อย ๆ คนเช่นนี้ ถ้ามองดูเราดูเขาเสมอ มองดูใจเขาใจเราเสมอกันแล้วพอเฉลี่ยกันได้ พออดพอทนเก็บความรู้สึกไว้ได้ดี ให้พากันจำเอานะ อย่าเอาตั้งแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่กว่าโลกกว่าสงสารทั้ง ๆ ที่มันไม่ใช่ใหญ่มันเป็นนักโทษใหญ่ เข้าใจไหม ให้ดูตัวเองแล้วเรื่องทั้งหลายจะสงบลง เอละสายแล้ว

รับชมและรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*

และเครือข่ายทั่วประเทศ