

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๔๘

กิริยาของผู้มีธรรมอย่าให้แสงหูแสงตาโลก

ผู้กำกับ มีปัญหาธรรมะจากผู้ภวนาอยู่ในครัวครับ ปัญหาที่ดังนี้ เวลาลูกเดินยกย่าง พุท เท้าขวา ยกย่าง โธ เท้าซ้าย ภายในของลูกจะมีประโยชน์ว่าเผาเกลือ บางวันที่ตาลูกจะมีไอความร้อนออกมาทั้งสองข้างระยะหนึ่งแล้วก็หายไป เป็นอยู่สองสามวัน บางวันที่เนื้อต่อจากหนังเข้าไป จะมีความปวดแสบร้อน และมีความร้อนออกจากกาย ลูกก็นึกว่าธาตุไฟเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สักครูก็จะมีเหงื่อออกมา ลูกก็นึกว่าธาตุน้ำเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็มีความภายในว่าน้อยไป ทำให้ลูกนึกถึงว่าลูกเคยมีประโยชน์ว่า อนัตตลักษณะสูตร เขาสูง ลูกจึงนึกว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นที่ใกล้ ที่เป็นที่ไกล ที่เป็นที่ภายใน ที่เป็นที่ภายนอก ที่เลว ละเอียด หยาบ ประณีต เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

วันที่ ๑๘ ตอนรุ่งเช้า ลูกนั่งทำสมาธิ ขณะที่นั่งภาวนาว่า นิพพาน ลูกมีความรู้สึกว่าจะจิตได้เข้าไปในห้องสีขาวสะอาด เรียบ แล้วจิตของลูกก็ค่อยๆ ละเอียดขึ้น ความเย็นสบายค่อยๆ กระจายออกทั่วร่างกาย มีความเย็นสบาย แต่ที่หน้าอกด้านหน้ายังมีความทุกข์ปรากฏให้รู้

วันที่ ๑๙ ลูกรู้สึกตัวขึ้นมีความรู้สึก ว่า ภายในของลูกสะอาดเกลี้ยง และความรู้สึกว่า ขี้เกียจอย่างมาก ๆ ที่เคยมีอยู่กลับไม่ปรากฏออกมาให้เห็น เมื่อลูกนั่งสมาธิลูกมีความรู้สึก ว่า ความทุกข์ที่รัดอยู่ที่ใจยังปรากฏอยู่แล้วค่อยๆ เบาลง จิตก็ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ ลูกก็นึกถึงอนัตตลักษณะสูตร ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นที่ใกล้ ที่เป็นที่ไกล ที่เป็นที่ภายใน ที่เป็นที่ภายนอก ที่เลว ละเอียด หยาบ ประณีต เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน นึกไปเรื่อยๆ ก็มีภาพนิมิตเป็นลูกนอนท่าสี่เหลี่ยมส่นตะแคงขวาในที่กว้างสะอาด เรียบ ขณะหนึ่งแล้วหายไป ลูกก็ออกจากสมาธิ

ลูกทำอย่างนี้ถูกหรือไม่ และควรพิจารณาอย่างไร ขอให้พระหลวงตาช่วยแนะนำด้วย

หลวงตา การภาวนา กิริยาของการภาวนามีต่างๆ กัน ถ้าให้เหมาะสมจริงๆ ไม่ให้แสงหูแสงตาเพื่อนฝูงหรือพาหิรชนที่เขาไม่ถือพุทธศาสนาจนเกินไปแล้ว กิริยาความเคลื่อนไหวของเราก็ควรจะวางให้พอเหมาะพอดี การเดินจงกรมก็เดินธรรมดาๆ สำคัญที่เวลาการเดิน ค่อยก้าว ค่อยเหยียบค่อยอะไร ดูแล้วมันแสงตา เราไปเห็นที่วัดสระเกศข้างกำแพงวัด พระท่านเดินบิณฑบาต เดินจงกรมไปด้วย บิณฑบาตไปด้วย ค่อยย่างค่อย

เหยียบไป เราดูไป เอ้อ ยังไงกรรมฐานเรา แทนที่จะเป็นที่สงบตาเย็นใจแก่ผู้ดูผู้ได้เห็น แล้วมันจะกลับเป็นอื่นไปนะ คนอื่นเขาดูถูกได้ แล้วก็ติดใจเรามาตั้งแต่โน้นละ ที่นี้ที่ว่าเหยียบย่างไปนี่มันก็เข้ากันได้กับทางโน้น

เราไม่ควรจะปล่อยกิริยาอย่างนั้นให้เป็นที่แสดงหุแสดงตา พระพุทธเจ้าไม่แสดงแก่ใครเลย เพราะเหตุไร เพราะทุกพระอาการออกมาจากความเลิศเลอๆ แสดงออกกิริยาทำทางใดสวยงามทั้งนั้น ไม่มีใครที่จะมีพระอาการสวยงามยิ่งกว่าศาสดา นั้นออกมาจากหัวใจ ที่นี้เวลาสอนพวกเรา พวกเราเป็นลูกศิษย์ลูกหาจะไปแสดงอาการต่างๆ นานาตามที่เห็นนี้ รู้สึกว่ามันแสดงนะ เราก็ไม่บอกให้ลดให้ละ แต่เราเอาแบบของพระพุทธเจ้ามาแสดง เพราะเป็นศาสดาของโลกทั่วๆ ไปอยู่แล้ว การเดินก็ควรจะได้เดินธรรมดา เวลาเดินจงกรมจะมีช้าบ้างเร็วบ้างก็ธรรมดา แต่อย่าให้เป็นกิริยาที่น่าสลดสังเวช ค่อยเหยียบแล้วค่อยย่าง เหมือนวาสตินี้ช้าเป็นเต่า สตินี้จะคลานตามกิริยาไม่ทัน เพราะฉะนั้นกิริยาจึงต้องเชื่องช้า ค่อยๆ ตามค่อยเต่า เต่าเดินตามหลัง สติเดินไม่ทัน ไม่มีอย่างนี้

อะไรจะเร็วยิ่งกว่าสติ พับนี้ถึงหมดๆ สติ ยิ่งเข้ามหาสติแล้วพูดไม่ถูก สติธรรมดาตั้งขึ้นๆ จนกระทั่งถึงขั้นสติปัญญาอัตโนมัติ พูดให้ชัดเจนเสียบ้าง สติปัญญาอัตโนมัติเป็นขั้นของพระอนาคา สติปัญญานี้เป็นสติปัญญาที่คล่องตัวตลอดเวลา ตื่นนอนพับเป็นมาพร้อมแล้วจนกระทั่งหลับ ไม่มีเวลาไหนที่จะเผลอเลย เป็นหลักธรรมชาติ จึงเรียกว่าอัตโนมัติ นี่สติปัญญาอัตโนมัติ พอออกจากนี้แล้วก้าวเข้ามหาสติมหาปัญญา พูดไม่ถูก แต่ประจักษ์ในจิตใจว่าละเอียดอ่อนสุดขีด นี่จะเป็นมรรคสุดท้ายที่จะสังหารอวิชชา คือมหาสติมหาปัญญาจะสังหารอวิชชา เป็นมหาสติมหาปัญญาที่ละเอียดอ่อนสุด เรียกว่าซึมไปเลยอันนี้ พูดไม่ถูก หากเป็นอยู่ในใจของผู้เป็นนั่นแหละ

นี่ละเรื่องสติจะช้าได้ยังไง เร็วเท่าไรสตินี้ทันทั้งนั้น ขอให้มามีสติ มันจะก้าวไปไหนๆ เราเอาสติต่างหากเราไม่ได้เอาการก้าวการเดินอะไรจะมาวัดกันกับสติ สติมันก้าวเดินไปที่ไหนรู้มัน จิตเคลื่อนไหวไปยังใจให้ดูจิต การเคลื่อนไหวก็ให้เป็นธรรมดาอย่าให้แสดงหุแสดงตาเกินไป เดินจงกรมก็เดินธรรมดา ไปไหนมาไหนก็ธรรมดาเหมือนผู้มีธรรมนั้นแหละ มีกิริยามารยาทที่สวยงาม มีสติติดแนบอยู่นั้น อย่างนั้นสวยงาม จะไปทำแบบทั้งเหยียบทั้งย่างทั้งอะไรนี่มันแสดงตา สำหรับนักบวชเราไม่เหมาะ เราอยากว่าอย่างนี้เลยมองดูสะดุดตาแล้ว

อย่างที่เราไปเห็นวัดสระเกศ พวกพระเราเอง พวกพระพวกเถรภิณฑบาทตามกันไป ค่อยเหยียบค่อยย่างไป เราไปข้างๆ ได้ดู เราเลยเกิดความสลดสังเวช เราก็เป็นพระด้วยกัน พระกรรมฐาน ธรรมะนั้นก็เป็กรรณฐานใหญ่แล้วนี่นะ หากยังไม่ได้ออกปลดปล่อยทั่วโลกเฉยๆ หากใหญ่อยู่ภายในนั้นแหละมันจะกลัวใครเมื่อไร ไม่เคยมีคำว่ากลัวใครกลัวใคร

พูดตรงๆ สูงขนาดไหนต่ำขนาดไหนเป็นสมมุติทั้งหมด อันนี้เหนือหมด แะมันไปอย่างนั้นนะ จิตดวงนี้จึงอาจหาญชาญชัย ถ้าว่าอาจหาญมันก็เลยนั้นไปเสีย เพราะฉะนั้นถึงได้ดูถนัดชัดเจน เราดูแบบไม่มีได้มีเสียในตัวของเราด้วย เราดูด้วยตามความเป็นจริง เราไม่ได้มีเสียกับสิ่งเหล่านี้พอจะเกิดสลดสังเวชแล้วเป็นความเสียหาย หรือความได้เสียอะไรจากสิ่งที่เห็น เราไม่มี

ดูมันเป็นยังงี้ก็ต้องได้พิจารณาตามนั้นเต็มเม็ดเต็มหน่วยเลย จึงว่า โอ้ย กรรมฐานทำไมถึงมาขายตลาดอย่างนี้ น้ำ นั้นมันเป็นอย่างนั้นนะ นี่ขายตลาดกรรมฐานแบบนี้ กรรมฐานพระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นแบบนี้ อย่างนี้จะพวกเรานักภาวนาการเดินก็ให้พอเหมาะพอดี อย่าเดินเป็นกิริยาที่แสดงหูแสดงตา ถ้าว่าเดินก็ค่อยเดินไป กลัวสติจะไม่ทัน สติมันเป็นเท่าเมื่อไร ใครจะเร็วยิ่งกว่าสติ สติเป็นผู้จับตลอด กิริยาที่เคลื่อนไหวสติติดอยู่ตลอดเวลา เอ้า จะเร็วขนาดไหนก็เร็ว ทันทั้งนั้นสติ แต่ความพอดีมีอยู่ เอาตรงความพอดี พองามนั้นแหละ อย่าไปทำแบบให้สลดสังเวชนะ ก้าวหนอ เขยิบหนอ กลัวสติไม่ทันหนอ หนอตามกันไป ว่าให้มันชัดๆ อย่างนี้ละเรา

ก็ผ่านมามากแล้ว อะไรสวยงามไม่สวยงามมันก็รู้นี่ พวกเราอย่าไปทำอย่างนั้นก็แล้วกันมันสลดสังเวช เราไปเห็นติดหูติดตามาจนกระทั่งปานนี้ไม่ลืมเลยที่วัดสระเกศ ปลงธรรมสังเวช ทำไมกรรมฐานเรามาขายหน้าเอาขนาดนี้ ใครดูแล้วปลงธรรมสังเวช จะให้เกิดความเลื่อมใสมีน้อยมาก คนไม่นับถือพุทธหรือเป็นพาหิรชนเขายังดูถูกเข้าไปอีก หือ พุทธศาสนาเป็นอย่างนี้หรือ นั้นเห็นไหมละ ตั้งแต่พุทธศาสนาด้วยกันมันก็ยังแสดงหูแสดงตาต่อกันอยู่จะว่าไง เหล่านี้ควรพิจารณานักปฏิบัติเรา เดินให้พอเหมาะพอดีธรรมดาสติติดอยู่กับหัวใจ มันจะเคลื่อนไหวไปไหน ดูตรงหัวใจนั้นแหละ

การชำระเร็วเป็นเรื่องสมมุตินิยม สังคมยอมรับพอเหมาะพอดี วางลงตรงนั้น สตินี้ให้ติดแนบอยู่กับตัวนั้นแหละเหมาะ ไม่มีอะไรรวดเร็วยิ่งกว่าสติ ตั้งแต่ธรรมตามันก็รวดเร็วแล้ว ถ้าตั้งให้สติเร็วก็เร็ว ตั้งปั๊บไม่ให้เผลอมันไม่เผลอจะว่าไง ยิ่งไปถึงขั้นสติปัญญา อัตโนมัตินี้ไม่ต้องบอกว่าตั้งไม่ตั้ง เป็นอัตโนมัติตลอดเวลา ยิ่งเข้าไปหามหาสติมหาปัญญา นี่ซึมไปเลยเทียว เราพูดได้แต่ซึม ก็ยังไม่ถูกตามความจริงนะ พูดได้แต่ว่าซึมซาบไปเลย ว่าอย่างนั้นละ มันพูดไม่ถูกนะบางอย่าง ออกมาพูดภายนอกนี้ผิดไป แต่ก็พอใกล้เคียงกันบ้าง

เรานักปฏิบัติควรพิจารณาอย่างนี้ให้ดี การประกอบความพากเพียรอย่าให้แสดงหูแสดงตาโลกที่เขาหยาบๆ เราถือธรรมอันละเอียดมาให้แสดงตาโลก ก็แสดงว่าเราหยาบกว่าโลก ธรรมหยาบกว่าโลก นั้น ไม่ละเอียดกว่าโลกพอที่เขาจะยึดถือเป็นคติตัวอย่างอันดีงามไปใช้ได้ ทำอย่างนั้นไม่เหมาะ ให้พิจารณานักภาวนา อย่าทำแบบเถรตรง

การภาวนาก็เพื่ออบรมจิตให้มีความเฉลียวฉลาด ภาวนาคือการอบรมจิตให้มีความเฉลียวฉลาดรอบคอบทุกด้านทุกทาง

พูดถึงเรื่องภาวนาก็เท่านั้นละ กิริยาอาการเหล่านั้นมันก็เป็นธรรมดาเหมือนกัน ฟังแล้วก็ธรรมดาๆ ไม่เห็นแปลกอะไร เราอยากฟังตั้งแต่จิตมันพืดกันกับกิเลสตรงไหนๆ กิริยาอย่างนั้นมีร้อนนั้นร้อนนี้มันเป็นอาการของมันต่างหาก เขาตากแดดเขาก็ร้อน ตากฝนก็หนาว ให้พากันพิจารณานะเรื่องภาวนา กิริยาแห่งการทำความเพียร กิริยาของผู้มีธรรมอย่าให้แสดงหูแสดงตาโลกจนสะดุดใจ ไม่ดีไม่เหมาะ เดินจงกรมจะมีเร็วบ้างก็ไม่เสียความงาม ช้าบ้างก็ไม่เสียความงาม ถ้าไม่ช้าจนเป็นอย่างที่ว่านี้ ค่อยเหยียบค่อยย่าง กลัวสติตามไม่ทัน สตินี้เป็นเต่า เดินตัวมเตี้ยๆ ไม่ทันการก้าวเดิน การก้าวเดินจึงต้องรอ ช้าๆ ฝีก้าวเดินเพื่อรอสติให้ทัน มันพิลึกนะ

เดินเร็วขนาดไหนลองดูซินะ สติจะทันหรือไม่ทัน ถ้าวางสติพับทันหมดเลย ถ้าไม่ตั้งไม่ทัน วิ่งเหมือนจรวดดาวเทียมก็ไม่ใช่ทำถ้าไม่มีสติ พากันจำเอานะ เอาเท่านั้นละวันนี้พอ

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

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

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

FM 103.25 MHz