

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๒

## ขอให้จิตคล่องตัวในการภาวนา

(ตอนที่หลวงตาอยู่กับหลวงปู่มั่นท่านพูดให้ฟังอันไหนฉันได้ อันไหนฉันไม่ได้) เกี่ยวกับประเภทอาหาร แต่ก่อนไม่ค่อยมีละ พวกนมพวกเนยไม่มีแต่ก่อน มันเพิ่งมีมาหลังจากนั้นละ พวกนมพวกเนยพวกน้ำตาลอะไรไม่มีแต่ก่อน ฉันจึงหันมือหนึ่งเท่านั้น ก็พอแล้ว ไม่เห็นท่านมีอะไรมาซ้ำๆ ซากๆ พร่ำๆ เพรี้อๆ อะไรไม่มี ถ้าวินโหนดฉัน บิณฑบาตมาแล้วก็ฉันเท่านั้น น้ำอ้อยน้ำตาลน้ำอะไรไม่มี ของเหลือเพื่อไม่มี อย่างมากก็ฉันแต่ตอนเช้า พวกน้ำอ้อยน้ำตาลไม่มีละ แม้สวนอ้อยสวนอะไรก็ไม่เห็นมี สวนอ้อยมันมีทีหลังนะ เข้าไปในป่าในเขาที่ไหนไม่เคยปรากฏว่ามีสวนอ้อย หลังๆ มานี้เขามีอ้อยขาย แล้วก็ทำอ้อยขายเป็นสินค้าไปเลย มันถึงมีเกลื่อนอยู่ทุกวันนี้ละ แต่ก่อนไม่มี โโกโก้กาแฟอย่าไปถามหา พวกโกโก้พวกกาแฟอย่าไปถามถึงเลย อย่างมากฉันตอนเช้าแล้วก็พอๆ

การอยู่พระกรรมฐานท่านไม่ได้สนใจกับสิ่งเหล่านี้ละ อยู่แต่ในป่าในเขาไม่ได้ออกมา ในป่าในเขามันจะมีอะไร ไม่เห็นมีอะไร อย่างมากก็ฉันข้าวเท่านั้น หากว่ามีกับบ้างเล็กน้อย ท่านก็ฉัน บางทีมีแต่ข้าวเปล่าๆ ฉันไปพอยังอัตภาพให้เป็นไป เพราะท่านไม่ได้สนใจกับรสกับชาติอะไรเลย เป็นแต่เพียงว่าพยุ่งร่างกายเพื่อความเพียรเท่านั้น เช่นอย่างฉันข้าวเปล่าๆ นี้เดินจงกรมตัวเบาไปเลยนะ การง่วงเหงาหาวนอนมีกับ ถ้ามีกับชนิดต่างๆ แล้วความง่วงเหงาหาวนอนมี ถ้ามีแต่ข้าวเปล่าๆ ไม่ง่วง เดินตัวเบาเลย การขบการฉันมันเกี่ยวกับพวกกับนะ ทำให้ง่วงเหงาหาวนอนพวกกับ ยิ่งผัดมันๆ ด้วยแล้ว โอ้ย กล่อม หมูขึ้นเขียงแล้วไม่ลง

พระกรรมฐานจริงๆ ท่านสนใจด้วยนะอาหาร อะไรที่มันจะขัดต่อการภาวนาของท่านไม่เอาๆ จะว่าเอร็ดอร่อยมีรสชาติท่านไม่เอา ท่านเห็นแก่ธรรม ท่านหนักในธรรมมาก มีอะไรฉันไปพอยังอัตภาพให้เป็นไป แต่เวลาภาวนาจิตมันตีตึงๆ มันต่างกันนะ กับสำคัญอยู่มาก มีแต่ข้าวเปล่าๆ ไม่เป็นอะไร ตัวเบา กลางคืนไม่ง่วง ถ้ามีกับเข้าไปง่วง กับประเภทต่างๆ ง่วงตามลำดับของกับ

สมัยพ่อแม่ครูจารย์ท่านยังมีชีวิตอยู่ที่นี่ พระกรรมฐานเราไม่ค่อยมีมากนัก มีแต่ผู้ที่ขึ้นเวทีแล้วทั้งนั้น จ้อตลอดเลย ท่านเป็นนักภาวนาจริงๆ เอาจริงเอาจังมากทีเดียว เรื่องภาวนา อาหารนี้ท่านเข้มงวดกวดขันมาก เพราะฉะนั้นจึงพูดว่าอาหารสัปปายะ คืออาหารเป็นที่สบาย คำว่าสบายนี้หมายถึงว่าเบากาย ไม่ทำอะไรให้หนักหน่วงทางด้าน

จิตตภาวนา ตัวเบา นั้นละภาวนาดี เพราะฉะนั้นพระกรรมฐานจึงมักจะอดอาหารบ่อย อดอาหารมันไม่ได้ฉันอะไรเลย สติมันดี พุงๆ เลย

สติละสำคัญ การควบคุมทางด้านภาวนานี้ยิ่งสติสำคัญมาก อย่างอื่นอย่างใดก็ตามถ้าไม่มีสติคิดนั่นคิดนี่ เขียนหนังสือก็ลบๆ เขียนๆ ถ้าจิตจดจ่ออยู่นี้ก็ไม่ใช่ไร เขียนก็ไม่ผิด จิตใจถ้ามันจ่อทางด้านภาวนาก็ไปคล่องตัว มันจริงไปทุกอย่าง การภาวนานี้อาหารละสำคัญ ไปหาอยู่ในป่ามันก็เหมือนกัน อยู่ในป่าในเขาตามคนป่า สี่หลังคา เรือนสี่หลังทำหลังไปอยู่กับเขา เราก็ไม่ได้ฉันทุกวันด้วย ไปอยู่อย่างนั้นไม่ได้ฉันทุกวัน เว้นไปสองวันสามวันบ้างฉันทีหนึ่ง สองสามวันสี่วันห้าวันฉันทีหนึ่ง ถ้าเอาหนักก็เจ็ดวัน ถ้ามันเหนื่อยมากก็เอาเพียงสองสามวันฉันทีหนึ่ง สี่วันห้าวันฉันทีหนึ่ง แล้วการภาวนาก็ก้าวๆ

ท่านเลี้ยงอยู่ในจิตต่างหากนะ ท่านไม่ได้เลี้ยงในธาตุในชั้นนี้เป็นประมาณ เลี้ยงดูจิตอาหารอะไรที่ขัดข้องต่อการภาวนาท่านจะงดทันที ท่านไม่เอา อาหารที่เหมาะสมกับภาวนาก็จะมีอะไรในป่าในเขา บางทีมีแต่ข้าวเปล่าๆ จะว่าอะไรท่านก็ฉัน ฉันแล้วก็สบายไปเลย เบา ไม่ม่วง ถ้ามีกับแล้วม่วง ไม่มีกับไม่ม่วง ฉันข้าวเปล่าๆ มันจะฉันได้มากอะไร ฉันนิดหน่อยก็พอแล้ว จากนั้นเดินจงกรมก็ตัวเบา นั่งภาวนาก็ตรงแนวไม่เอนไม่เอียง ไม่ม่วง เหงาหวานอน สติดี นั้นละภาวนาก้าวหน้าๆ

ทำอะไรก็ต้องให้จดจ่อในงานอันนั้นจริงๆ นะ ทำสักแต่ว่าทำไม่ได้ สำหรับเรา มันนิสัยอย่างนั้นมันเป็นจริงนะ ว่าอะไรเอาจริง..ทำ ไม่ได้เหลวไหล ถ้าว่าอดอดจริงเลย ไม่เอา จากนั้นก็สังเกตดู คอยสังเกตดูธาตุชั้น ถ้าอะไรมันบกพร่องทางด้านภาวนาอดอดระวังละ ต้องระวัง ท่านจึงว่าอาหารสัปายะ ถ้าอาหารเป็นที่สบายแก่ธาตุแก่ชั้นทางการภาวนาก็ราบริณีดี นั้นละดี อาหารดี

การฝึกจิตนี้ก็ฝึกกายนั้นละ ได้รับความทุกข์ความลำบากมาก ฝึกจิตตภาวนาต้องตัดทางกายเราให้มาก ฉันมากไม่ได้ ฉันแต่น้อยเท่านั้นพอทำความเพียรได้สะดวก เวลานั้นกลางค้ำกลางคืนนี้ไม่ม่วงนะ นั่งตรงแนวเลย ถ้ามีกับยิ่งอาหารพวกผัดๆ มันๆ ด้วยแล้ว โอ้ย กล่อมเลยเชียว อย่างนั้น...กับภาวนาเข้ากันไม่ได้ ต้องอาหารพวกพริกๆ ผักๆ ไป คือท่านมุ่งต่อจิต ท่านไม่ได้มุ่งต่อกายนะ กายพอยังอึดภาพให้เป็นไป ขอให้จิตคล่องตัวในการภาวนาเท่านั้น การภาวนาต้องสังเกตจิต สังเกตการภาวนา ขบฉันอะไรลงไปต้องสังเกต ไม่สังเกตไม่ได้ สักแต่ว่าภาวนาไม่ได้เรื่องละ ทุกอย่างต้องจริง ต้องจึ่มถึงเห็นเหตุเห็นผลกัน เอาเท่านั้นละวันนี้

รับชมรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

[www.luangta.com](http://www.luangta.com) หรือ [www.luangta.or.th](http://www.luangta.or.th)  
และทางสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*  
พร้อมเครือข่ายทั่วประเทศ