

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐

## เอาอย่างหนักฝึกจิต

พูดถึงเรื่องนอนไม่ตื่น ๆ ทำให้ระลึกได้ คือตอนที่ เป็นฆราวาสนี้ ถ้าจะไปไหนมาไหนแต่เช้าก็บอกแม่ให้แม่ปลุก พอแม่ทราบเท่านั้นที่นี้ปลงใจแล้วจะตายใจ อย่างนั้นนิสัยเรา ถึงเวลาแม่มาปลุกเอง ก็นอนเอาตายเข้าว่าเลย ถึงเวลาแม่เข้ามาสะกิดที่เท้าปั๊บไปเลย นี่เรียกว่าตายใจ ถึงเวลาแม่เข้ามาปลุกเอง ตื่นแต่เช้าจะไปอะไรแต่เช้าให้แม่ปลุก พอแม่ทราบแล้วเท่านั้นเราก็นอนเอาตายเข้าว่าเลย ส่วนพี่ชายบอกแม่เหมือนกัน แต่ถึงเวลาเขาตื่นแล้วเขาไปของเขายังไม่ทันปลุกนะ แต่สำหรับเรานี้ทุกครั้งเลย แม่จึงวิตกวิจารณ์กับเรา

เวลาจะออกไปบวช เป็นนาค แม่มานั่งปั๊บลงนี้ แม่จะบอกนะ อย่างอื่นอย่างใด แม่ไม่มีที่ต้อติ แต่เรื่องการนอนเหมือนตายนะลูก บอกการนอนนี้เหมือนตาย แต่เราไม่ค่อยชอบพูด เก็บไว้ในความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งนั้น ไม่ค่อยพูด คือแม่เห็นพี่ชายบอกให้แม่ปลุกเหมือนกัน ถึงเวลาบางทีก็ได้ปลุก บางทีก็ไม่ได้ปลุก เขาตื่นเขาไปเลย ใ้เราต้องทุกครั้ง ถ้าแม่ไม่ปลุกไม่ไป คือตายใจถึงเวลาแม่มาปลุกเอง ที่แม่ว่าอย่างอื่นอย่างใดแม่ไม่มีที่ต้อติ แต่การนอนนี้เหมือนตายนะลูก แม่ไม่ได้ตามไปปลุกนะ ฝงแล้วนะ นั้น ภายในจะฝงกักแล้ว ที่แม่ปลุกทุกครั้งก็คือว่าตายใจนอนใจแล้ว ถึงเวลาแม่มาปลุกเอง ถ้าอยู่ลำพังเรานี้มันก็ติดของมัน

ที่นี้พอไปบวช ตั้งแต่วันบวชนอนนี้ติดฝงเลย ถ้ามีคนนอนอยู่ข้าง ๆ นี้ พระนอนอยู่ด้วยกันอย่างนั้นจะอาจตื่น เพราะการตื่นนอนของเรามันติดฝง ๆ ด้วยความตั้งใจมันเป็นแบบนี้ถึง ๑๘ ปีจึงได้ฝึกใหม่ การตื่นนอนตื่นอย่างที่ว่าเหมือนแม่เนื้อตื่น นายพรานนี้ก็ถูกต้อเห็นดีด้วยอยู่ คือไม่นอนใจ แต่ที่นี้เรื่องราวทั้งหลายก็พอเป็นพอไปทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ควรจะฝึกการหลับนอนให้อยู่ในความเรียบร้อย วางั้นนะ พอตื่นขึ้นมาให้รู้ทิศรู้ทางทุกด้านทุกทางแล้วค่อยลุกไปด้วยความเรียบร้อย นี่เตือนตัวเอง

เมื่อมันชินแล้วมันปั๊บฟุงเลยนะ คือความชินฝึกมาอย่างไร ฝึกตัวเอง ๑๘ ปีแบบนั้นทั้งนั้นละ พอรู้สึกตัวมันจะติดฝง ๆ พอบวชได้ ๑๘ พรรษาแล้ว อะไร ๆ มันก็เรียบร้อยไปแล้ว การนอนนี้ก็ควรจะให้อยู่ในความเรียบร้อย การตื่นนอนแต่ก่อนนั้นเป็นความตั้งเนื้อตั้งตัวอุตสาห์พยายามก็ถูกต้อ คราวนี้ควรจะให้อยู่ในความเรียบร้อย พอตื่นนอนขึ้นมารู้ทิศทางอะไรต่ออะไรแล้วค่อยลุกไปด้วยความเรียบร้อย ถึงอย่างนั้นมันก็ยังไม่ได้ พอตื่นปั๊บติดฝงเลย ๆ ฝึกนานอยู่นะกว่าจะตื่นขึ้นมาเรียบร้อย ที่นี้มันเลย

จากความเรียบร้อย ตื่นแล้วไม่ยอมลุก มันเลยความเรียบร้อย มันเลยเถิดเข้าใจไหมล่ะ เราตามดูหมดกิริยาของเรา

ตั้งแต่วันไปเข้านาค แม่มานั่งบิ๊บเตือน อย่างอื่นอย่างใดแม่ไม่ได้ตอกตอกใจกับ ลูก การนอนนะลูกเหมือนตายเลย ผิงก็เลย ให้พูดไม่พูดแหละ พอไปถึงบิ๊บแล้วที่นี้ แม่ไม่ได้ตามมาปลุกนะ เราต้องเป็นตัวของเราเต็มตัว เท่านั้นพอ จากนั้นตีดผิงๆ จะตื่นเวลาเท่าไรได้ เพราะความตั้งใจ สำคัญมากนะ จะตื่นเวลาเท่าไรได้ๆ ตลอด ผิง อย่างนี้ไปถึง ๑๘ พรรษา ๑๘ พรรษาแล้วอะไรมันก็เรียบร้อย กิเลสก็พังลงตั้งแต่ พรรษา ๑๖ แล้ว เอาให้มันชัดๆ อย่างนี้ อยู่หลังวัดดอยธรรมเจดีย์ พรรษา ๑๖ พัดกับ กิเลสพังลงนั้นแล้ว นี่พรรษา ๑๘ เราก็จะฝึกให้เป็นที่เรียบร้อยธรรมดา ไม่ตีดผิงๆ

อันนั้นมันติดด้วยความตื่นเนื้อตื่นตัว ความตั้งอกตั้งใจจริงๆ พอรู้สึกนี้ผิงเลย เทียวนะ ผิงเลยทันที เป็น ๑๘ ปีได้ฝึกใหม่ให้เรียบร้อย ให้ธรรมดาๆ นี่ก็ฝึกนานนะ พอรู้สึกมันติดก่อนแล้วๆ ฝึกต่อไปก็ค่อยได้ จากนั้นแล้วตื่นขึ้นมาถ้าเขาไม่เอาข้าวมา ป้อนถึงหมอนมันก็ไม่ลุก มันเลยเถิด เข้าใจไหม เดียวนี้ปล่อยเลยปล่อยทุกอย่าง ปล่อย หมดเลย จะว่าอะไรๆ พูดให้มันชัดเจนเสีย ไม่มีอะไรระวางภายในจิต คือมันสมบูรณ์ทุกอย่างแล้ว ไม่มีอะไรที่จะไปส่งเสริมเพิ่มเติมให้มากขึ้น ดึงให้น้อยลงไม่มี เรียบร้อยแล้ว

กิริยานี้ใช้ตามโลกสมมุติเท่านั้น คือจิตเวลามันขาดมันเหมือนน้ำคนละฝั่ง ระหว่างกิเลสวิญญากับวิวิญญธรรม พ้นจากความหมุนเวียนของโลก กับความหมุนเวียน ของโลก จิตดวงเดียวมันขาดจากกันเป็นคนละฝั่งเลย เรียกว่าเป็นอฐานะ จะให้เป็น อะไรอีกไม่ได้แล้ว ท่านจึงเรียกว่าขาด ให้มันชัดเจนอย่างนั้นซิผู้ปฏิบัติธรรม สนุกปฏิภาณ รู้ประจักษ์

การฝึกตัวนี้ตั้งแต่เป็นฆราวาสไม่ได้ฝึก อยู่ตามประสาประสา ตั้งแต่วันบวชเป็น นาคเข้าไป ตั้งแต่วันนั้นละฝึก แต่เราเป็นนิสัยจริงจัง ว่าอะไรเป็นอย่างนั้นเลย ฝึก เจ้าของก็ให้เป็นอย่างนั้น ถึง ๑๘ พรรษา นอนตีดผิงๆ ตลอดเลย พอ ๑๘ พรรษาฝึก ใหม่ นานกว่าจะได้ธรรมดา นี่ละการฝึกฝึกได้ ถ้าเป็นไปด้วยความจงใจ ตั้งใจฝึกจริงๆ ฝึกได้ทั้งนั้นแหละ อย่างที่ว่าตีดผิงๆ มันเคยนะ พอรู้สึกนี้ตีดผิงเลยๆ มันชินมันเป็น นิสัยแล้ว ได้มาฝึกใหม่ให้อยู่ในความเรียบร้อยธรรมดา อย่างนั้นก็ยิ่งต้องเอานานอยู่ กว่าจะได้ ไม่อย่างนั้นมันลุกผิงๆ เลย

ได้รู้ชัดเจนก็คือเวลาบวชการฝึกตัวเอง ฝึกเสียจนกระทั่งหมด ภายในจิตหมด พิษแล้ว ภายนอกก็วางธรรมดาดตามโลกสมมุตินิยมไปธรรมดา จิตมันหมดเรื่องอะไรทุกอย่างแล้ว จะทำอะไรอีกก็เป็นไปไม่ได้แล้ว เรียกว่าเป็นอฐานะ นั้นเรียกว่าขาดตัวเลย จิตนี้หมดทางต้องติหมดทุกอย่าง พูดให้มันชัดเจนเสียว่า เวลาอยู่คนเดียววันนี้พระไปยุ่ง

กับเราไม่ได้นะ เราอยู่คนเดียวเสียบอยู่อย่างนั้น นั่งภาวนาเดินจงกรม นั่งเสียบอยู่อย่างนั้น นั่นละโลกธาตุนี้ว่างหมดเลย มันว่างหมดเลย จึงเรียกว่า สุญญโต โลภ โลก เป็นของสูญเปล่า มันสูญจากจิตไม่มีอะไรเลย ทีนี้การเป็นการตายอะไรไม่มีความกังวล การเป็นการตายนี้จะไปเกิดที่ไหนๆ หมดปัญหาโดยประการทั้งปวง ปัจจุบันมันพออยู่แล้ว เมื่อพออยู่ในปัจจุบันแล้วอะไรมันก็พอหมด ปัจจุบันนี้หิวโหยอะไรมันก็หิวโหยติดดินตลอด พอปัจจุบันนี้พอตัวแล้วอะไรไม่ติด

มันติดอยู่ใจอย่างเดียว ถ้าใจหมดความติดแล้วอะไรก็ไม่ติด เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้น มันเป็นบ้ำอยู่ที่ใจ พอใจหมดความติดดินแล้วก็ไม่มีอะไร เรียกว่าไม่ได้ระวัง จิตนี้หมดความระวังทุกอย่างหมด ไม่มี แต่กิริยาภายนอกตามสมมุตินิยมก็ต้องมีเป็นธรรมดา คือกิริยาภายนอกมันอยู่ในโลกธรรม ๘ เป็นสนามแห่งความตำหนิตชม กิริยาอาการแสดงออก นั่นละมีการตำหนิตชมด้วยมารยาททางภายนอกนะ แต่สำหรับภายในไม่ได้ระวัง ภายนอกระวังรักษาธรรมตามสมมุตินิยม ภายในไม่มีรักษาเลย สมบูรณ์แบบเต็มที

ขนาดนั้นละฝึกจิต เอาจนขนาดนั้นละ ฝึกอยู่เป็นเวลา ๙ ปีเต็มนะที่ว่านี้ ตั้งแต่พรรษา ๗ ออกปฏิบัติพรรษา ๗ ออกจากนั้นเข้าหาพ่อแม่ครูจารย์มันเลย พอได้รับโอวาทท่านเต็มภูมิแล้วทีนี้ก็ทุ่มเต็มเหนี่ยวเลย เพราะฉะนั้นจึงว่าเป็นเหมือนตกรกทั้งเป็นใน ๙ ปี ตั้งแต่พรรษา ๗ ถึงพรรษา ๑๖ เก้าปีนี่เรียกว่าตกรกทั้งเป็นเลย ทุกข์ทรมานแสนสาหัส ไปคนเดียว คือทุกข์ก็ทุกข์เจ้าของคนเดียว อยากกินก็กินไม่อยากกินก็วันช่างมัน ถ้ามีเพื่อนฝูงไปนี่เหมือนน้ำไหลบ่าต้องรับผิดชอบกันอยู่ลึกๆ นั่นแหละ ถ้าองค์เดียวแล้วป่าช้าอยู่กับเราเท่านั้นพอ ไปเลย อยากกินก็กินก็วันช่างมัน ไม่อยากกินไม่กิน จะตายจริง ๆ ก็ไปเสีย คลานไปบิณฑบาตกับเขามากินเสีย

แต่ธาตุชั้นธนู่มันง่ายนะ เวลาไปนี่เหมือนว่าคลานไป เวลาฉันจิ้งหรีดเสร็จแล้วเหมือนม้าแข่ง กำลังมันมาเร็วนะ แต่กำลังจิตนี้ไม่ได้มาง่าย ๆ เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกจิตให้มากที่สุดที่เดียว เอาอย่างหนักฝึกจิต ไม่เช่นนั้นไม่ได้ ฝึกจิตก็เป็นเวลา ๙ ปีเต็ม เรียกว่าตกรกทั้งเป็นหาความสุขไม่ได้ ไปองค์เดียวทั้งนั้นละ เราไปภาวนาเราไปแต่องค์เดียวเรา พ่อแม่ครูจารย์ก็ส่งเสริมเพราะดูแล้วดูก็รู้ อยู่กับท่านเป็นยังไงมีความตั้งอกตั้งใจขนาดไหนท่านดูหมดแล้วนี่ เพราะฉะนั้นเวลาเราลาไปคนเดียว เอ้อไปคนเดียวท่านมหาไครอย่าไปยุ่งท่านนะ นั่น

เพราะท่านรู้นิสัยอยู่แล้วนี่ว่าจริงจิงขนาดไหน มาอยู่กับเพื่อนจะแสดงความอ่อนแอท้อแท้ให้หมู่เพื่อนเห็นไม่เคยมีว้างนี้เรา มีแต่คอยสอดส่องดูแลหมู่เพื่อน เพื่อความสงบเรียบร้อยแก่ครูอาจารย์ที่เราไปอาศัยท่าน มาเองท่านไม่ได้ไปขันตีนิมนต์มานี้ละ

เราไปเอง ไปแล้วก็ให้รักษาตัวให้ดีอย่าให้ไปเกาะกะให้ขวางหูขวางตาท่าน ทีนี้เวลาเราอยู่ที่นั่นก็ต้องได้ดูแลหมู่เพื่อนอยู่โดยดีละเพื่อความเรียบร้อย เพราะฉะนั้นเวลาเรามีโอกาส เป็นโอกาสที่ว่างแล้ว อยากกราบนมัสการลาท่านไปเที่ยวไปภวานาสักระยะหนึ่งนะ เราบอกว่าสักกระยะ เราไม่ได้ว่าเราไปเลยนะ เพราะดูลักษณะท่านก็เมตตาเรามาก เพราะพระเณรทั้งหลายอยู่กับเราคนเดียว ไปอยู่ที่ไหนก็คอยดูแลหมู่เพื่อนตลอดเวลาเพื่อความเรียบร้อยสงบร่มเย็นแก่องค์ท่านที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้พวกเรา

ทีนี้เวลาเราลาไปเที่ยวอาการของท่านไม่ยากให้ไปละดูก็รู้ แต่ท่านเห็นประโยชน์ส่วนใหญ่ของเราคือการภาวนา ท่านเห็นประโยชน์ส่วนใหญ่ท่านก็ให้ไป ไปก็ถามว่าจะไปกี่องค์ บอกว่าไปองค์เดียวท่านดีดีฟังเลย ท่านส่งเสริม เพราะเห็นความตั้งใจของเรา เวลาขากลับมามีแต่หนังสือห่อกระดูกมาทุกครั้งเลย มาหาท่านจะเป็นธรรมดาเราไม่มี มีแต่หนังสือห่อกระดูก เรียกว่าเดนตายลงมา มาจากป่าจากเขามาหาท่านนี้เดนตายลงมา เอาจริงนี่ก็บอกแล้ว จึงไม่ให้ใครไปยุ่งไปคนเดียว ถ้าไปกับหมู่กับเพื่อนเป็นน้ำไหลป่าอนุโลมผ่อนผันกันอยู่อย่างลึกลับนั้นแหละ ถ้าไปคนเดียวป่าช้าอยู่กับเราเท่านั้นฟังเลย นั้น มันสะดวกอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราจึงไปคนเดียว

การฆ่ากิเลสนี้ฆ่ายากที่สุด หนักมาก งานการอะไรก็ตามถ้ายังไม่ได้ผ่านงานฆ่ากิเลสเสียก่อนใครอย่าอวดเก่งนะว่างานหนักๆ ไม่ได้หนัก งานฆ่ากิเลสนี้เป็นงานที่หนักมากที่สุดเลย ถึงขั้นจะเอาเป็นเอาตายเอากันจริงๆ นะไม่ใช่ธรรมดา กิเลสมันเป็นมหาอำนาจครองวัฏจักรพาสัตว์เกิด แก่ เจ็บ ตายกองกันอยู่นั้นนานเท่าไร ตัวนี้ตัวอำนาจมาก จะเอาตัวนี้ให้มันม้วนเสื่อนี้ซีมันลำบาก ต้องเอากันอย่างหนัก เอาชีวิตจิตใจเข้าแลกเลยเชียวนะ ถึงคราวเป็นเอาเป็น ถึงคราวตายเอาตายอย่างนี้นะ

เช่นอย่างนั่งตลอดรุ่งอย่างนี้เหมือนกัน ถ้าว่าเอานะวันนี้ตลอดรุ่ง เท่านั้นละเคลื่อนไหวไม่ได้เลย นี่ดีอันหนึ่งนิสัยเรามันมีความสัตย์ความจริง ถ้าลงได้ว่าเอานะเท่านั้นละพอ อะไรจะมาใหญ่กว่าความสัตย์ความจริงนี้ไม่ได้เลย พังทั้งนั้น เป็นก็เป็นตายก็ตายชดกันเลย ไม่ถึงเวลาไม่ลุกถ้าลงได้ยันกันแล้ว นี่ก็ผลแห่งการเอาจริงเอาจังนั้นละที่ได้มาสั่งสอนประชาชนญาติโยมลูกหลานอยู่ทุกวันนี้ คือความเอาเป็นเอาตายละเป็นผลให้ได้รับ แล้วนำมาสั่งสอนโลกก็เอามาจากรอดตายเดนตายมา เออละวันนี้พูดเท่านั้นละ

**รับชมและรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่**

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

**และสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz***

**และเครือข่ายทั่วประเทศ**