

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
 เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๑  
**ฝึกยากที่สุดไม่มีอะไรเกินฝึกจิต**

จิตเป็นของฝึกได้ ฝึกให้อ่อนโยนนุ่มนวลที่สุดไม่มีอะไรเกินฝึก แข็งแกร่งเป็น ฟืนเป็นไฟก็ไม่มีอะไรเกินฝึก จิตนี้ให้เป็นไฟก็ได้ ให้เป็นน้ำเย็นก็ได้ ให้พากันฝึก ถ้าฝึก ให้อ่อนนุ่มแล้วก็เย็นไปหมด จิตมันแข็งจริง ๆ เป็นไฟเผาไหม้ตัวเองแล้วก็ออกไปเผา ผู้อื่นอีก ถ้าจิตมีความเย็นแล้วเป็นเครื่องดึงดูด เย็นในตัวเองนุ่มในตัวเองแล้วเป็น เครื่องดึงดูด ให้จิตใจผู้เกี่ยวข้องมีความนุ่มนวล

เราเคยฝึกที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นอยู่วัดโยธานิมิตร เวลาเราไปเป็นภาค นอนอยู่ ในโบสถ์กับท่านพระครู ท่านนอนอยู่ทางหลังพระประธาน พวกเราเป็นภาคนอนอยู่ หน้าโบสถ์ ตอนเช้าเห็นท่านออกไปเดินจงกรมตั้งแต่เช้า ตีสี่ตีห้าท่านออกไปเดินจงกรม เราก็คอยสังเกตดูท่าน พอบวชแล้วก็ไปเรียนการเดินจงกรมภาวนากับท่าน เพราะเห็น ท่านเดินให้ดู ท่านบอกว่าให้อาพุทโธนะ เดินจงกรมหรือนั่งภาวนาก็ให้อาพุทโธ เราก็ ออพุทโธแหละ ท่านว่าอย่างนั้น

นี่หมายถึงว่าบวชแล้วใหม่ๆ ไปเรียนภาวนากับท่าน ท่านก็บอกพุทโธย่อๆ เอา พุทโธนะ ท่านบอกว่าท่านก็เอาพุทโธ เรามาภาวนาก็ไม่เคยคาดเคยคิด มันเป็นขั้นใน หลักธรรมชาติของมัน ตกกลางคืนตามธรรมดาเรานอน..ถ้าหยุดเรียนหนึ่งชั่วโมงเอาไว้ สำหรับภาวนา เวลาไปบวชใหม่ๆ ภาวนา เช่นจะนอนตีหนึ่งอย่างนี้หกทุ่มหยุดเรียน หนังสือ อีกหนึ่งชั่วโมงฝึกหัดภาวนา แล้วทำไปๆ บทเวลามันจะเป็น เราไม่เคยคาดเคย คิดมันเป็นเอง ไม่เคยคิดไว้ก่อนว่าจะเป็นอย่างไรต่ออย่างไร

เวลาภาวนาเวลาจิตจะรวมนะ คือจิตมันส่ายของมันไม่มีขอบเขต เหมือนเราตาก แหเอาไว้ ทีนี้พอเราภาวนาคำว่าพุทโธๆ เหมือนกับจับจอมแหดึงเข้ามา แล้วตีนแหก็ หดย่นเข้ามาๆ พอตีนแหย่นเข้ามา คือกระแสน้ำจิตหดเข้ามาๆ ก็เป็นจุดสนใจเลยจ่อละ ทีนี้ สติจ่อๆ พอหดเข้ามาเรียกว่าดึงจอมแหเข้ามาเป็นกองแห ทีนี้พอกระแสของจิตซึ่ง เป็นเหมือนตีนแหมันหดเข้ามาๆ เข้ามาถึงจุดที่ว่าเป็นกองแห คือเป็นจุดรวมของผู้รู้ใน ใจ พอมันรวมก็ยกเท่านั้น โธ มันขาดสะบั้นไปหมดนะ นี่ละสิ่งที่ไม่เคยเป็นเคยมี ไม่ได้ คาดได้คิดเอาไว้เป็นเอง มันอัศจรรย์จริงๆ

นี่ละบวชใหม่ เหมือนเราดึงจอมแห กระแสของจิตหดเข้ามาๆ พุทโธเหมือน จอมแห จับพุทโธถึยิบ อันนั้นหดเข้ามา พอมาถึงตัวพุทโธแท้ๆ แล้วหยุดก็เลย แล้ว ขาดไปหมดเลย โห อัศจรรย์ จนกระทั่งทุกวันนี้ยังไม่ลืมนะที่มันเป็นในเบื้องต้น ซึ่งเรา

ไม่เคยคาดเคยคิดเอาไว้เลย มันตื่นตื่น มันอัครรรยอะไรตื่นตื่นบอกไม่ถูก ความอัครรรยความตื่นตื่นเลยไปเขย่าจิตที่รวมเข้าไบนั่นให้ถอยออกมา ที่นี้ทำที่ไรมันก็ไม่ได้

ตอนเรียนหนังสืออยู่ ๗ ปี จิตรวมอย่างนี้ได้สามหน นั่นละจับอันนี้เอาไว้ เวลาออกปฏิบัติก็จับอันนี้เลยที่นี้ให้ได้ ให้ได้สืบทอดกันโดยลำดับ คราวนี้เป็นคราวที่เราภาวนาล้วนๆ แล้วไม่มีงานการอะไรเข้ามาเกี่ยวข้อง จะเอาพุทโธ นี่ละหลักใจของเรามีแต่พุทโธนะ รวมได้ เวลาออกไปจริงๆ เอาจริงๆ รวมได้ รวมได้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ แล้วอัครรรยเรื่อย เพลินกลางคืนกลางวัน นี่ละจิตกับธรรมชาติเวลาเข้าไปสัมผัสสัมพันธ์กันจริงๆ แล้วมันจะรื่นเรียงใจดวงเดียวนี้ โลกนี้เหมือนไม่มี มันรื่นเรียงใจอยู่ในโดยเฉพาะๆ

นี่ละเราฝึกหัดภาวนาเบื้องต้นเป็นอย่างนั้น มันสัณวันสัณคืนสัณปีสัณเดือน มันเพลินอยู่ในนี้ละ มันรื่นเรียงใจในจิต นี่ละออกไปฝึกหัดภาวนาที่แรกเป็นอย่างนั้น พอออกจากกรุงเทพฯ ก็ไปอำเภोजักราชไปจำพรรษาที่นั่น แรงความเพียรใหญ่เลยพรรษานั้น จิตก็เจริญ ที่นี้เพราะเราไม่เคยรู้จักวิธีรักษา จะเสื่อมหรือเจริญอะไรก็ไม่รู้จักวิธีรักษา แล้วมาทำกลดหลังหนึ่งอยู่ที่บ้านตาดนี่ละ อยู่ในป่า จิตรู้สึกว่าเข้าได้บ้างไม่ได้บ้าง ธิบร้อยกลดเรียบร้อยแล้วไปเลย จิตเสื่อมไปเลย เจริญแล้วเสื่อมๆ ที่นี้เป็นอย่างนั้น

ร้อนมากนะจิตเสื่อมนี้ ร้อนที่สุดเลย ตั้งแต่เรายังไม่ได้เรื่องได้ราวอะไรก็เป็นธรรมดา เหมือนเขาหาเข้ากินเย็น แต่ผู้ที่เป็นเศรษฐีเคยมีเงินเป็นล้านๆ แล้วลุ่มจมลงด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งนี้ทุกข์มากกว่าตาสีตาสายอยู่ตามท้องถิ่นนะ นี่จิตเราเสื่อมทุกซ์ขนาดนั้นละ มาตั้งใหม่ เสื่อมได้ปีกับห้าเดือน ทุกข์มากที่สุดเลยนะจิตเสื่อม ความเสียดายจิตที่เป็นแล้วมันไม่ได้กลับมา ทางความเพียรก็แรง แรงเท่าไรมันเจริญแล้วมันก็เสื่อม เจริญแล้วก็เสื่อม ปีกับห้าเดือนถึงตั้งได้

ทุกข์มากเหมือนกันจิตเสื่อม ทุกข์มากจริงๆ หัวอกนี้เหมือนจะพัง มันร้อนเป็นฟืนเป็นไฟ อยากได้จิตนั้นกลับมาแต่มันไม่ได้ซี มันก็ร้อน ปีกับห้าเดือนถึงตั้งได้ ไปกังวลอยู่กับความเสื่อมความเจริญของเจ้าของนี่ก็เป็นกองทุกข์มาก เวลามันเจริญแล้วไม่อยากจะให้มันเสื่อม มันเสื่อมต่อหน้าต่อตานี้เป็นทุกข์มาก ต้องได้ปล่อย ที่นี้ปล่อย บทเวลาจะตั้งได้ปล่อย ความเจริญความเสื่อมที่มันพัวพันกันอยู่ สร้างความกังวลและความทุกข์ให้แก่ใจนี้ปล่อยทั้งหมด

ที่นี้เอาแต่พุทโธเป็นคำบริกรรมกับสติติดกัน เอามันจะเสื่อมไปไหนให้มันเสื่อมว่าอย่างนั้นนะ คือทำอะไรมันก็เสื่อม พอไปถึงนั้นอยู่ได้สองคืนหรือสามคืนเสื่อมๆ นี่ก็เป็นทุกข์มากเหมือนกัน ตั้งใหม่ ปล่อย ความเสื่อมความเจริญไม่เอามาเป็นกังวล ที่นี้จะจับพุทโธกับสติให้ติดกัน เอา เสื่อมให้เสื่อมไป เจริญก็เจริญไป แต่อย่างไรพุทโธกับ



นั่นละวาระสุดท้ายตอนที่ว่าร่างกายมันพุ่ง คือกิเลสกับจิตขาดสะบั้นจากกันในช่วงเวลานั้น ยังจำไม่ลืมนะเรา เวลา ๕ ทุ่ม วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๙๓ เวลา ๕ ทุ่มพอดี อยู่หลังวัดดอยธรรมเจดีย์ นี่ละเวลาระหว่างสมมุติกับวิมุตติขาดจากกัน ร่างกายนี้กระเด็นเลยเชียวนะ ไม่ใช่เล่นๆ เราอยู่ธรรมดานี้มันรุนแรงอะไรก็ไม่ทราบนะจนร่างกายกระเด็นขึ้น จากนั้นก็เรียบไปเลย หหมด ไม่มีอะไรมากวนใจ หหมดโดยสิ้นเชิง เวลาจะหหมดรุนแรงขนาดนั้นนะ มันเขย่ากันเสียจนร่างกายกระเด็นเชียว

จากนั้นมาแล้วก็เงียบเลย ที่นี้กิเลสเป็นอันว่าหหมดโดยสิ้นเชิง ไม่มีอะไรเหลือเหลือแต่ธรรมชาตินี้ที่แสดงเต็มเหนี่ยวแล้วก็มีแต่จำครอบโลกธาตุไปเลย จากนั้นมาก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ก่อนที่จะถึงนี้มันแทบเป็นแทบตาย หนักมากทีเดียวการภาวนา ที่นี้เมื่อมันเรียนธรรมสุดขีด เรียนกิเลสสุดขีด เรียนธรรมสุดขีด รู้กันสุดขีดแล้วที่นี้ไม่มีอะไรกวนกัน หหมด กิเลสตัวไหนที่จะแยบขึ้นมาก็ไม่มี หหมด ก็มีแต่ใจกับธรรมเป็นอันเดียวกันแล้วเป็นความสว่างไสวอยู่ภายใน จำอยู่ตลอดเวลา

นั่นละอำนาจแห่งการอบรมจิต ดังที่เล่าให้ฟังเอาตัวจริงออกมาเล่านะ ไม่ได้เล่างูๆ ปลาๆ ลูบๆ คลำๆ มาเล่า เล่าตามหลักความเป็นจริงที่มันเป็นขึ้นอย่างไรในหัวใจเจ้าของเอง จากนั้นมามันก็จำตลอดเลย ไม่มี นี่ละการฝึกจิต แต่ฝึกยากที่สุดไม่มีอะไรเกินฝึกจิตนะ กิเลสมันเหนียวแน่นมากทีเดียว ฝึกยากมาก ทุกข์มากทีเดียว แต่เวลาได้แล้วเป็นอย่างนั้น เอาละวันนี้พูดเพียงเท่านั้น เราพูดเราเทศน์อะไรนี้เราไม่ได้สงสัย คือเราผ่านมาแล้วทุกอย่าง เราพูดพูดด้วยความอาจหาญชาญชัย ไม่สะทกสะท้าน ไม่มีคำว่าลูบๆ คลำๆ คือเป็นขึ้นมาอย่างไรพูดตามหลักความเป็นจริง พูดได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเลย

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