เวลา

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : ข้อ ๒๗๓๓. เรื่อง “ต่อสมาธิ”

หลวงพ่อ : เขาถามมาหลายรอบแล้ว “ต่อสมาธิ”

ถาม : ขอโอกาสหลวงพ่อ ขอหลวงพ่อเมตตาต่อสมาธิ และถ้าหนูภาวนาไปผิดทางใด ขอหลวงพ่อเมตตาบอกทางสว่างค่ะ

ตอนนี้หนูภาวนาดูซากกระดูกแตกดับ และดวงจิตเดินปัญญาพิจารณาได้ว่า จิตกับซากแตกดับคนละอันกัน และพิจารณาไล่ไปในส่วนของสังขาร พบว่าสังขารทุกข์แตกดับ แต่จิตเป็นคนละส่วน ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่ใจนึกคิดและกิเลส

แต่ก่อนนั้นหนูไม่เชื่อ เพราะยังภาวนาไม่ถึง แต่ตอนนี้เชื่อเพราะจากการภาวนาให้รู้ได้ แต่ยังไม่กระจ่างแจ้งชัดค่ะ ขอหลวงพ่อเมตตาหนูด้วย

©2026 sa-ngob.com

หนูพบว่า เมื่อภาวนาพิจารณาซากกระดูกแตกดับในจุดนี้มากขึ้นๆ เท่าไร ความเข้าใจในสังขารและจิตมันมากขึ้น ครูบาอาจารย์เคยบอกหนูว่า ขุดน้ำให้ขุดที่เดียวให้ได้น้ำ

หนูเลยแปลเองว่า พิจารณาเอาตรงที่ซากกระดูก ซากดินนี่แหละที่ถนัด ที่เดียวเดี๋ยวจะค่อยๆ ลึกและรู้ไป หนูภาวนาอยู่แบบนี้ค่ะหลวงพ่อผิดถูกอย่างไรขอหลวงพ่อโปรดเมตตาหนูด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ : การภาวนาๆ คำว่า “ต่อสมาธิๆ” ไง สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด ถ้ามันจะเป็นสัจจะเป็นความจริง มันต้องมีความสงบระงับ ความสงบระงับคือสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน

การภาวนาๆ เราภาวนาแล้ว ทุกคนตั้งเป้าภาวนาแล้วอยากจะได้โสดาบัน อยากจะได้โสดาบัน อยากได้บรรลุมรรคผล โดยธรรมชาติ โดยความปรารถนาของมนุษย์มันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว แต่เวลาเรามาพิจารณาของเรา เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราว่าไปหาครูบาอาจารย์มาหลากหลาย แล้วครูบาอาจารย์หลากหลายก็สอน เห็นไหม

คนที่ภาวนาไม่เป็นจะพูดสับสนตั้งแต่เริ่มต้น

มีครูบาอาจารย์มากมาย สมาธิไม่ต้องทำ สมาธิไม่ต้องทำ เพราะสมาธิมันเสียเวลา ทำสมาธิแล้วมันเป็นสมถะ มันแก้กิเลสไม่ได้ ทำสมาธิแล้วมันจะเป็นหินทับหญ้าๆ นี่เวลาครูบาอาจารย์ที่ไม่เป็น

©2026 sa-ngob.com

แล้วครูบาอาจารย์ที่กระโดดข้ามตอนไปเลยนะ บอกว่า ใช้ปัญญาไปเลย ปัญญา ถ้าการภาวนาแล้ว ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ต้องใช้ปัญญาๆ

ถ้าใช้ปัญญา ปัญญาอะไรนั่นน่ะ

นี่พูดถึงว่าโดยการไปศึกษาแล้วมันก็จะสับสน เพราะเราเป็นมนุษย์ใช่ไหม เราเป็นมนุษย์ เราไปหาผู้รู้ๆ ใช่ไหม เราคิดว่าผู้รู้เขาจะรู้จริงไง แต่ผู้รู้เขาก็รู้ด้วยอำนาจวาสนาของเขา เขารู้ได้มากน้อยแค่ไหน เขาก็รู้ได้ตามนั้น ถ้ารู้ตามนั้น มันก็เป็นจริตนิสัยของคนไง

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ เขาปฏิญาณตนว่าเป็นศาสดา คือเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น แล้วมันไม่มีพระอรหันต์แม้แต่องค์เดียว

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้ในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยอำนาจวาสนา ด้วยบุญญาธิการของท่าน ศาสนาพุทธถึงเป็นปัจจัตตัง ถึงเป็นสันทิฏฐิโก รู้จำเพาะหัวใจของตน รู้จักกิเลส แล้วชำระกิเลสในใจของตน เป็นสัจจะเป็นความจริง

ในสมัยปัจจุบันนี้ ในวงกรรมฐานเรา ในวงปฏิบัติ เคารพบูชาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นมาก หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านประพฤติปฏิบัติของท่านจนเป็นสัจจะเป็นความจริงในใจของท่าน ท่านถึงมาอบรมบ่ม

©2026 sa-ngob.com

เพาะ แล้วไม่ได้อบรมบ่มเพาะแบบโลกๆ แบบตลาด ท่านอบรมบ่มเพาะเฉพาะๆ

เวลาท่านเริ่มอบรมบ่มเพาะ ท่านจะคัดเลือกลูกศิษย์ลูกหาของท่าน แล้วคนที่เข้าไปมีอำนาจวาสนาหรือไม่มีอำนาจวาสนา ถ้ามีอำนาจวาสนา หนึ่ง มันเชื่อฟังกัน มันลง

คำว่า “มันลงๆ” นะ เพราะอะไร เพราะเราไม่รู้ แต่ท่านรู้ แล้วเวลาท่านรู้แล้วท่านบอก เราภาวนาไป สิ่งที่มันไม่เป็นจริง ท่านจะควบคุมดูแลแล้วรักษา

เห็นไหม ท่านไม่ใช่เผยแผ่แบบโลกๆ แบบกระจายเสียง แบบมวลชน แบบนับจำนวนหัว อย่างนั้นเป็นสัปปายะหรือ มันไม่เป็นสัปปายะ

แล้วโลกเขาก็ท้าทาย พระปฏิบัติมันไม่จริง ถ้ามันจริงมันต้องปฏิบัติในเมือง มันต้องปฏิบัติในชุมชน มันต้องหลีกเร้นไปป่า แสดงว่าขี้ขลาด ไม่กล้า

ขนาดขี้ขลาดยังภาวนาไม่ได้ แล้วถ้าอาจหาญมันก็เลยเป็นกระดูกหมู กระดูกหมาไง

นี่พูดถึงว่า ในการประพฤติปฏิบัติโดยสิ่งที่เป็นชุมชนต่างๆ หรือสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาๆ ในการประพฤติปฏิบัติไง ในการประพฤติปฏิบัติของเรา เราจะประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

©2026 sa-ngob.com

ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าศีล สมาธิ ปัญญา เราจะทำความสงบของใจเราเข้ามา ถ้าใจสงบระงับแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา การฝึกหัดใช้ปัญญาๆ สิ่งที่ฝึกหัดใช้ปัญญา เห็นไหม

“เมื่อก่อนหนูก็ไม่เชื่อ หนูไม่เชื่อ แต่ตอนนี้หนูเริ่มภาวนาไป หนูเพิ่งเริ่มเชื่อ”

ความเชื่อคือศรัทธา ความเชื่อเป็นศรัทธานะ ศรัทธาความเชื่อแก้กิเลสไม่ได้ แล้วแก้กิเลสได้ มันต้องเป็นมรรคเป็นผล เป็นธรรมจักร เป็นภาวนามยปัญญา

เขาบอกว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญาๆ

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากที่เรารู้สึกนึกคิดนี่

เราพูดประจำนะ วิทยาศาสตร์แก้กิเลสไม่ได้ มันเป็นวิทยาศาสตร์นี่แหละ การศึกษา การค้นคว้า ประเทศจะเจริญด้วยการศึกษา ใช่ การศึกษา การศึกษานี้เป็นวิชาชีพ การศึกษาเป็นอาชีพ การศึกษาเป็นหน้าที่การงาน การศึกษาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อความสะดวกสบายในชีวิต

สบายในชีวิต แต่กิเลสมันขี่หัวเลยนะ มันผลักไสให้ไปทางนี้

แต่ถ้าคนมีศรัทธามีความเชื่อ ละทิ้งวางให้หมดเลย เพราะถือศีล ๘ ศีล ๘ มันขัดแย้งกับคุณภาพชีวิตนะ ไม่นอนในที่สูง ไม่ฟังเสียงเพลง ไม่ขับกล่อมดนตรี

©2026 sa-ngob.com

อ้าว! คุณภาพชีวิตไง

แล้วไม่นอนในที่สูงไง ถือศีล ๘ พรหมจรรย์ไง ถ้าถือพรหมจรรย์แล้วถ้าทำความสงบของใจเข้ามาล่ะ ถ้าใจมันสงบระงับตามความเป็นจริงนะ

แต่โดยวิทยาศาสตร์ไง ว่างๆ ว่างๆ ก็ ว.แหวน สระอา ง.งู ไม้เอกไง ว่างๆ อารมณ์มันก็สร้างให้ว่างๆ

อ้าว! จิตเป็นนามธรรม เวลามันฟุ้งมันซ่าน มันก็ฟุ้งซ่าน มันก็ทุกข์ยากไปหมดน่ะ เวลาถ้ามันมีศรัทธามีความเชื่อของมัน มันเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา มันก็ทำใจให้มันว่างๆ มันก็ว่างๆ มันเป็นสมาธิไหม

สมาธินะ พูดถึงคำว่า “สมาธิ” มันปล่อยวาง มันเป็นความว่างอันหนึ่ง แต่มันเป็นความว่างในตัวของใจ ไม่ใช่ความว่างที่เงา ที่อาการของใจอย่างนี้

ถ้ามันเป็นความว่างที่อาการ ที่เงาของใจอย่างนี้ มันก็เป็นอาการเป็นโลกียะ สิ่งที่เกิดจากภพจากชาติ เกิดจากตัวตนของตน

แต่ถ้าทำสมาธิๆ ไง สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงานไง มันไม่ใช่เกิดบนตัวตนอย่างนี้ ถ้ามันไม่เกิดตัวตนอย่างนี้ ทำจิตสงบเข้ามา

แล้วเขาบอกว่า เขาภาวนาดูซากกระดูกแตก ซากดวงจิต ใช้สติปัญญาภาวนาๆ เข้าไป

©2026 sa-ngob.com

ถ้าจิตมันสงบ มันจะรู้มันจะเห็นโดยข้อเท็จจริง ถ้าจิตมันไม่สงบนะ มันสร้างเรื่องให้เห็นเลย จิตไม่สงบ มันเป็นอย่างไรก็ได้ แล้วมันก็เข้าใจได้นะ ที่ว่าเป็นเรื่องโลกๆ ไง แต่ถ้ามันเป็นภาวนามยปัญญา จิตสงบแล้วมันจะเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

สิ่งที่เขาบอกว่า เขาพิจารณากระดูกแตก พิจารณาดวงจิต

การพิจารณาเริ่มต้น ถ้ามันยังไม่เป็น มันก็พิจารณาแบบโลกๆ นี่แหละ การประพฤติปฏิบัติมันก็เกิดจากสมมุติบัญญัติเรานี่แหละ ทุกอย่างในชีวิตประจำวันขึ้นมา นี่สมมุติขึ้น ชื่อก็สมมุติขึ้น

สิ่งที่สมมุติขึ้นๆ ถ้าเราทำความสงบของใจเข้ามา นี่เราก็สมมุติให้มันเป็นอันหนึ่ง แล้วเราก็พิจารณาจนมันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นตัวจริง ถ้าเป็นตัวจริงนะ อารมณ์ความรู้สึกจะต่างไปแบบคำถามนี้

เมื่อก่อนหนูไม่เชื่อ เมื่อก่อนหนูไม่เชื่อเลยนะ แต่พอภาวนาไปถึงนั่นน่ะ เดี๋ยวนี้ชักเริ่มเห็นจริงเห็นจัง

ถ้าเห็นจริงเห็นจังขึ้นมาแล้ว เห็นไหม ทีนี้บอกว่า ครูบาอาจารย์ของหนูเขาบอกว่า ถ้าขุดน้ำที่ใดก็ให้ขุดน้ำที่นั่น

นั่นคือครูบาอาจารย์ของหนู แต่ในความเป็นจริงๆ นะ เวลาทำความสงบของใจเข้ามา ครูบาอาจารย์ท่านสอนจากคนที่ไม่จริงไม่จัง ปลูกต้นไม้อย่าย้ายที่บ่อย ปลูกที่ไหนแล้วก็ปลูกที่นั่น แล้วรดน้ำพรวนดิน

©2026 sa-ngob.com

ขึ้นมา จะให้ต้นไม้มันเติบโตขึ้นมา ถ้าปลูกต้นไม้ที่ไหน แล้วเราย้ายต้นไม้ไปเรื่อยๆ ต้นไม้จะบอบช้ำหรือต้นไม้ถึงกับตายไปเลย

นี่ก็เหมือนกัน เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ขณะที่เราทำความสงบของใจ เราก็ให้มั่นคงขึ้นมา จับตรงไหนแล้วพยายามทำตรงนั้นให้เป็นจริงจังขึ้นมา

เว้นไว้แต่ทำแล้วมันไม่ได้ผลขึ้นมา ถ้าเราจะเปลี่ยนแปลง เราก็เปลี่ยนแปลงตอนเริ่มต้นที่เราจะแก้ไขว่า เราจะเป็นอานาปานสติ เราจะเป็นพุทธานุสติ เป็นมรณานุสติ เราจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราเปลี่ยนแปลงตอนนั้น ตอนที่เราเริ่มต้นทำ แล้วเราก็ทำให้จริงให้จังไปตลอดสายนั้น

แล้วถ้าตลอดสายนั้น แล้วสิ่งนั้นปฏิบัติไปแล้วมันไม่ได้ผลขึ้นมา ถ้าทำแล้วมันยังไม่แน่ใจ ก็พยายามพิสูจน์จนมันถึงที่สุด ถ้าถึงที่สุดแล้วเราก็เปลี่ยนแปลงของเรา เปลี่ยนแปลงคืออุบาย

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านสอนไง เวลาเดินจงกรม โง่อย่างกับหมาตาย เวลานั่งสมาธิภาวนา โง่อย่างกับหมาตาย

โง่อย่างกับหมาตาย คือทำเป็นสูตรไง ทำตามแต่ว่าตั้งใจว่าทำอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ทำแบบโง่ยิ่งกว่าหมาตาย ถ้าหมามันไม่ตาย หมามันยังมีชีวิต มันยังคิดเป็น คิดได้

©2026 sa-ngob.com

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าทำสิ่งใดแล้ว ถ้าทำแล้ว จนถึงที่สุดแล้วมันยังเป็นไปไม่ได้ เราก็หาอุบาย หาวิธีการไง เราไม่ใช่ปฏิบัติแบบโง่แบบหมาตาย อย่างน้อยก็หมามีชีวิต มันยังดิ้นรนหาทางออก นี่ไง อุบายวิธีการมันดิ้นรนหาทางออกไง

นี่พูดถึงว่า เวลาเราทำความสงบของใจนะ

แต่ถ้าเวลาเราใช้สติปัญญา ปัญญาไม่มีขอบเขต

เวลาพิจารณานะ เขาบอกเขาพิจารณากระดูก กระดูกแตกพิจารณาจิต พิจารณาแล้วมันดีมาก

ดีมากก็ดีมากตอนนี้ไง

เพราะขั้นของปัญญาไม่มีขอบเขต ขั้นของปัญญามันไปถึงที่สุด เราไม่จำกัดว่าอยู่แค่ไหนไง ขั้นของปัญญา ถ้าเรากำจัดอยู่แค่ไหน เราโดนหลอกแล้ว

กิเลสนี้มันร้ายนัก มันไปซุกที่นั่น ซุกที่นี่นะ หรือกิเลสมันแปลงตัวเลยนะ กิเลสบังเงา มันบอกมันเป็นธรรมะนะ ขณะนี้เป็นการพิจารณากายนะ ดูสิ กายของฉันจะเป็นแบบนี้นะ ขณะนี้จะเป็นการพิจารณาจิตนะ โอ้โฮ! พิจารณาจิตแล้ว จิตมันจะงอกงามขึ้นมามากมายมหาศาล

ขั้นของปัญญานะ กิเลสมันยังเข้ามาสวมรอย เขาเรียกว่ากิเลสบังเงา

©2026 sa-ngob.com

ขั้นของปัญญา เราจะไม่มีขอบเขต หมายความว่า ไม่มีจุดใดจุดหนึ่ง อะไรจะเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น ในกายก็ได้ ในเวทนาก็ได้ ในจิตก็ได้ ในธรรมก็ได้ นี่ขั้นของปัญญานะ

ขั้นของปัญญา คือวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นของทำความสงบ คือสมถกรรมฐาน

ถ้าไม่มีสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานไม่เกิดขึ้น

คำว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” คือโลกุตตรปัญญา ปัญญาที่จะหลุดพ้นไปจากโลก แต่ถ้าไม่มีสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นเขาเรียกโลกียปัญญา คือโลก คือวิทยาศาสตร์ไง

โลกียปัญญา ปัญญาของโลก ปัญญาที่จะตอกย้ำให้เราอยู่กับโลกนี้ เพราะโลกนี้ โลกนี้คือผลของวัฏฏะ โลกนี้คือผลของการเวียนว่ายตายเกิด แล้วเราเวียนว่ายตายเกิดมาได้สถานะของความเป็นมนุษย์ในโลกนี้ แล้วถ้าปัญญามันเกิด มันก็เกิดปัญญาโลกียปัญญา เกิดปัญญาจากโลกนี้ จากโลกนี้คือโลกกิเลส จากโลกของพญามารไง มารมันครอบงำอยู่นั่นแหละ เวลาประพฤติปฏิบัติไปน่ะ

เราทำความสงบของใจเข้ามา เราทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบแล้วเราก็รู้ว่ามีความสงบ ใจสงบแล้วมันก็มีความสุข พ้นจากความฟุ้งซ่าน พ้นจากความกดดันของใจ

©2026 sa-ngob.com

แค่ทำใจให้สงบนะ แล้วส่วนใหญ่แล้ว ๙๙ เปอร์เซ็นต์ติดหมด ติดความสงบนี่ เพราะหลายๆ คนคิดว่าการใช้ปัญญาที่ใช้ปัญญามานั้นคือการใช้ปัญญาในพระพุทธศาสนา แต่ในวงกรรมฐาน ปัญญาอย่างนั้นคือปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาให้เราจากปุถุชนเป็นกัลยาณชน

ปุถุชนคนหนาไง คนหนามันก็อยู่ในวังวนของโลกนี้ไง เวลามันเท่าทัน รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ถ้ามันรู้เท่า มันปล่อยวางหมด มันเป็นอิสระไง เป็นอิสระ มันทำความสงบของใจได้ง่าย นี่กัลยาณชน

ถ้าเป็นปุถุชน กัลยาณชน แล้วที่ว่าติดหมดๆ ติดหมดเพราะว่าความคิดอย่างนั้นมันคิดว่านั่นคือปัญญาไง

ปัญญาอย่างนั้นคือปัญญาในสามัญสำนึกของมนุษย์ ปัญญาสามัญสำนึกของมนุษย์ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้วจะค้นหาพุทธะ ผู้รู้ คือจิตของตน แล้วถ้าผู้รู้มันเป็นอิสระ นั่นแหละสัมมาสมาธิ นั่นแหละสมถกรรมฐาน นั่นแหละฐานที่ตั้งแห่งการงาน

แล้วก็พิจารณากระดูกแตก พิจารณาสติ พิจารณาความคิด มันไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ความคิด ความคิดไม่ใช่กิเลส

นั้นเป็นขั้นของปัญญา ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้าขั้นของปัญญา นี่ไง วิปัสสนา เป็นสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

©2026 sa-ngob.com

ถ้าวิปัสสนากรรมฐาน มันเป็นปัญญาในการใคร่ครวญ ปัญญาในเกิด เห็นไหม

เวลาอริยสัจไง ทุกข์ สมุทัย นี่เป็นเรื่องของกิเลส

นิโรธ ดับทุกข์ ดับทุกข์ด้วยมรรค

ปัญญาที่ใคร่ครวญ ปัญญาที่เราพิจารณากระดูกแตกดับ พิจารณาดวงจิต นี่ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาจะเป็นวิปัสสนาอ่อนๆ จะเป็นการฝึกหัดปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้น เราฝึกหัดของเราบ่อยครั้งเข้าๆ แล้วถ้ามันไปไม่ได้ เรากลับมาทำความสงบของใจ

ถ้าคนภาวนานะ มันจะรู้ เวลาภาวนาไป ถ้าใช้สติปัญญาไปแล้วมันเข้าใจ มันเห็นแล้วมันเกิดความสุข เกิดความมหัศจรรย์ แต่ความสุขความมหัศจรรย์นี้มันเริ่มต้น ไม่ต้องไปตื่นเต้น แล้วทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ

เพราะเขาบอกว่า อาจารย์ของหนูบอกว่าขุดน้ำที่ไหนให้ขุดที่เดียว

ถ้าขั้นของสมาธิ ถูกต้อง ขั้นของทำความสงบของใจ ทำอย่างนี้ใช้ได้ แต่ขั้นของปัญญานะ อันนี้คือเราปฏิเสธสิ่งที่มีอยู่จริงไง

เราไม่ได้ปฏิเสธนะ ผลของวัฏฏะ จิตนี้มันไม่มีเริ่มต้นและไม่มีที่สิ้นสุด มันมากมายมหาศาล สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เข้ามาในความรู้ความเห็นของตน พิจารณาได้หมด จับพิจารณาเลย พิจารณา

©2026 sa-ngob.com

ต่อเนื่องไปๆ ฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดต่อเนื่องไป แล้วถ้ามันเป็นจริงไง

เห็นไหม คำถาม ต่อสมาธิไง เขาบอกทำสมาธิๆ มา

สมาธิก็เป็นสมาธิ ถ้าการฝึกหัดใช้ปัญญาก็ฝึกหัดใช้ปัญญา

ทีนี้พอการฝึกหัดใช้ปัญญาไปแล้ว เขาบอกว่าเขาใช้ปัญญาไปแล้ว แต่ปัญญาของเขา เขาพิจารณาในกระดูกแตก พิจารณาในดวงจิตนั้น พิจารณาสังขารไง สังขารมันแตกมันดับ จิตมันเป็นคนละส่วนกับสังขาร

ปัญญามันไม่มีขอบเขตนะ ปัญญาจะมากมาย มากมายเพราะอะไร เพราะกิเลสมันปลิ้นปล้อน มันพลิกมันแพลงมาตลอดน่ะ ถ้าสติปัญญามันเข้มแข็งขึ้นมานะ มันยอมจำนนนะ แต่พอเดี๋ยวสติปัญญามันอ่อนลงนะ เดี๋ยวมันแก่กล้าขึ้นมานะ ถ้ามันแก่กล้าขึ้นมานะ เราจะรู้เลยว่า ถ้าเราเผอเรอ เราไม่รอบคอบ เวลากิเลสมันแก่กล้าขึ้นมา นี่เวลาเขาเรียกว่าจิตเสื่อม

เวลามันเสื่อม มันท้อมันถอย มันทุกข์ยากมากนะ เพราะของมันเคยมีเคยเป็นไง แล้วมันไม่มีไม่เป็น มันจะทุกข์มันจะยาก

ฉะนั้น ถ้ามันใช้ปัญญาได้ เราใช้ปัญญาไป ถ้าใช้ปัญญาไม่ได้วางไว้ แล้วไปปัญญาอบรมสมาธิหรือทำความสงบของใจ คือต่อสมาธิไง

©2026 sa-ngob.com

สิ่งที่จะเกิดขึ้นมันมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ถ้ามีสมาธิเป็นพื้นฐาน แล้วเราพิจารณากระดูกแตก พิจารณาจิต แล้วมันรู้เห็นอย่างนี้ นั่นน่ะผลของที่มันเป็นอย่างนั้นเพราะมันมีกำลังของจิตขึ้นมา มันเลยรู้ละเอียดขึ้นมา

ถ้าไม่มีกำลังของสมาธิ มันรู้จืดๆ รู้ชืดๆ แล้วก็บอกว่าไม่เห็นมีอะไรเลย ภาวนาแล้วก็เท่านั้นแหละ ภาวนาแล้วมันเสียเวลาเปล่า

นี่ถ้ามันไม่เจริญก้าวหน้า

ถ้ามันจะเจริญก้าวหน้า มันต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา เพราะศีล สมาธิ ปัญญา มันเป็นมรรค ๘ มันเป็นธรรมจักร มันเป็นสัจธรรม มันเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ไม่ใช่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก การจะศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ จากตำรับตำรานั้นเป็นสุตมยปัญญา

ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนาล้วนๆ ภาวนาล้วนๆ เพราะภาวนาเกิดจากจิต แล้วมันก็จะไปแก้ไขจิตของผู้ที่ภาวนานั้น แล้วถ้ามันแก้ไขได้ มันเป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก

อย่าเชื่อ อย่าเชื่อว่าอาจารย์องค์ไหนสอนก็แล้วแต่ ให้เป็นหนทางแล้วเราปฏิบัติให้เป็นความจริงในใจดวงนี้

ไม่เชื่อ เชื่อผลของการปฏิบัติของเรา จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๓๔. เรื่อง “ใครชนะ”

©2026 sa-ngob.com

กราบนมัสการหลวงพ่อ หนูยอมรับว่าเพิ่งทราบว่าตัวเองปฏิบัติแบบกามสุขัลลิกานุโยค และเพิ่งได้ฟังเทศน์ปฏิบัติแบบมัชฌิมา หนูปฏิบัติในขั้นต้นๆ คือจิตสงบแต่ไม่ถึงฐานสมาธิ

ทีนี้ในเทศน์ท่านว่า จะปฏิบัติสบายๆ แบบกิเลสไม่ได้ มันต้องคว่ำฝ่ายธรรมล้ม ฝ่ายกิเลสก็ชนะ ต้องมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

คำถาม

๑. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าวันนี้ฝ่ายไหนชนะ ถ้าอยู่ในขั้นแค่สงบที่ไม่ถึงฐาน ดูผลว่าจิตหดสั้นเข้ามาหรืออย่างไรคะ

๒. ในเทศน์ท่านว่า ถ้าเราทำเหลาะแหละๆ กิเลสมันหัวเราะ มันจะเกิดเป็นความชินชาขึ้นมา แล้วทีนี้มันจะยาก ท่านว่าต้องเอาคูณสองเพิ่มเข้าไปอีก ตรงนี้ป้องกันได้อย่างไรคะ

๓. ท่านว่าอย่างต่ำต้อง ๕–๖ ชั่วโมง ความเพียรถึงจะถึง หรือไม่ได้จริงๆ ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ถ้าความเพียรไม่ถึงมันไม่เป็นมัชฌิมา เรื่องเวลาต้องได้ตามนี้ไหมคะ

ตอบ : นี่คำถามนะ คำถามๆ นะ

ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงนะ ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงนะ เวลาครูบาอาจารย์เรา เช่น หลวงปู่มั่น เวลาท่านจะเฟ้นหาลูกศิษย์ของท่านหรือท่านจะเผยแผ่ธรรมของท่าน ท่านธุดงค์ไปทั่วประเทศไทย เทศนาว่าการมากมายมหาศาล มีคนศรัทธามากมายมหาศาล มีคนประพฤติปฏิบัติ

©2026 sa-ngob.com

มากมายมหาศาล แต่เวลาคนจะเข้าไปหาท่าน ท่านคัดเลือก ท่านคัดเลือก ภาวนาได้หรือภาวนาไม่ได้

ถ้าคนภาวนาไม่ได้ แต่มีศรัทธามีความเชื่อของท่าน ท่านก็ให้อยู่ใกล้ชิดนะ แต่ให้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไปเพื่อให้ภพชาติมันสั้นเข้า แต่ถ้าท่านพิจารณาของท่าน เพชรน้ำหนึ่งๆ ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น นี่ไง ท่านคัดท่านเลือกของท่าน ถ้าท่านคัดเลือกของท่าน ท่านเข้มข้น ท่านเข้มงวดของท่าน แล้วให้เอาจริงเอาจังไง นี่พูดถึงเอาจริงเอาจังนะ

เราจะพูดถึงคนเริ่มต้นปฏิบัติก่อน

คนเริ่มต้นปฏิบัติ ท่านเทศนาว่าการไปทั่วมากมาย ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นทั่วประเทศ แต่เวลาท่านจะให้อยู่ตามประสาของท่านไม่กี่องค์

นี่ก็เหมือนกัน เราจะย้อนกลับมา ย้อนกลับมาผู้ที่เริ่มประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่เริ่มประพฤติปฏิบัติ เราก็จะประพฤติปฏิบัติของเรานี่แหละ ใครมีศรัทธามีความเชื่อของเรา เราก็อยากจะประพฤติปฏิบัติ เพราะเป็นโอกาสของเราไง โอกาสของเรา เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าเราไม่ได้ประพฤติปฏิบัตินะ เสียโอกาสมาก

ฉะนั้น เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติไง เราเป็นปุถุชนคนหนา เราเป็นปุถุชน เราเป็นมนุษย์คนหนึ่ง แล้วถ้ามีการศึกษามากด้วย เขาเรียกว่าบ้านหลังใหญ่ ถ้ามีการศึกษามากนะ ไอ้นู่นก็ไม่ใช่ ไอ้นี่ก็ไม่ดี โอ้โฮ! มันต้องเช็ดถูไง ทำความสะอาดบ้าน ทำไปเถอะ ทำจนว่า เออ! เอาตรงนี้ดีกว่า เหนื่อยมาก ไอ้พวกเรามีแต่กระต๊อบ

©2026 sa-ngob.com

เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าอย่างไร เอาอย่างนั้น เราก็เริ่มต้นภาวนาของเรา

ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ เวลาปฏิบัติ ทุกคนก็ต้องมีสัจจะใช่ไหม ส่วนใหญ่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่จุดธูปไว้ดอกหนึ่ง เดินจงกรมคราวนี้เอาแค่ธูปดอกหนึ่ง เดินไปเดินมา ทำไมธูปมันไหม้ช้าจัง

อ้าว! ตั้งนาฬิกาไว้ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง

อย่างนี้มันปฏิบัติเพื่อเอาธูปที่ปักไว้ หรือปฏิบัติเพื่อนาฬิกาอันนั้น

ทำไมเข็มนาฬิกามันเดินช้าจัง ไอ้ชั่วโมงครึ่งชั่วโมงมันช้าจัง

มันกลายเป็นปฏิบัติเอาเวลา มันไม่ใช่

เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านวางข้อวัตรปฏิบัติไว้ไง ข้อวัตรปฏิบัติคือมันไม่ใช่เวลานะ ข้อวัตรปฏิบัติคือมันใช้ชีวิตประจำวันของเราเลย ถ้าใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราอยู่กับพุทโธตลอดเวลา เราควบคุมดูแลหัวใจเราตลอดเวลา

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่า เลี้ยงวัว เลี้ยงวัวมันมีสองชนิด ทางภาคอีสานนะ เขาเรียกว่าเลี้ยงปล่อย เลี้ยงปล่อยเขาทิ้งไว้ในป่า ๗ วัน ๘ วันเขาก็ไปดูทีหนึ่ง เลี้ยงปล่อย เวลาจะจับมันน่ะจับยาก ถ้าเลี้ยงวัวเขาผูกเชือกไว้ แล้วก็ผูกไว้กับเสา ผูกไว้กับตอที่เขาตอกไว้ ถึงเวลาแล้วเขาจะจับง่าย

©2026 sa-ngob.com

นี่เหมือนกัน ทำข้อวัตรปฏิบัติทั้งวันๆ เหมือนเราผูกใจเราไว้กับข้อวัตรปฏิบัตินั้น มันไม่เกี่ยวกับเวลา มันเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน

แล้วเวลาจะไปประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เวลานั่งสมาธิขึ้นมา กี่ชั่วโมงก็แล้วแต่ กี่ชั่วโมงก็ได้ จะช้าจะเร็วอย่างไรก็ได้ ถ้าจะช้าจะเร็วกับเราแล้วเราจะเอาได้มากได้น้อย เห็นไหม มันไม่ใช่ปฏิบัติเอาเวลาไง มันปฏิบัติเอาความสงบของใจ

ถ้าใจมันสงบแล้ว ครึ่งชั่วโมงสงบก็ได้ ชั่วโมงสงบก็ได้ ๓–๔ ชั่วโมงสงบก็ได้ แล้วมันก็พลิกไปพลิกมาอยู่อย่างนั้นน่ะ เพราะอะไร เพราะกิเลสเดี๋ยวมันอ่อน เดี๋ยวมันแก่

คำว่า “อ่อน” คือมันเบาบาง คำว่า “แก่” แก่คือมันรุนแรง ถ้ามันรุนแรงขึ้นมานี่ โอ้โฮ! ต้องใส่กันเต็มที่เลย เวลาประพฤติปฏิบัตินะ นี้ตามข้อเท็จจริง

นี่เขาถามว่า เวลาเขาฟังเทศน์ไงว่ามันต้องจริงต้องจัง

ไอ้ต้องจริงต้องจังมันเป็นเรื่องหนึ่ง มันเป็นสัจจะความเชื่อของเขา คนเรามันอยู่ที่จริตนิสัยไง อย่างพระอานนท์พ้นจากยืน เดิน นั่งนอนเลย กลายเป็นระหว่างนั่งและจะนอนลง พ้นจากอิริยาบถ ๔

อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอนได้ทั้งนั้น แล้วเราจะประพฤติปฏิบัติถ้ามันจริงจังๆ มันจริงจังมากน้อยขนาดไหน มันเป็นจริตเป็นนิสัย มันไม่มีสูตรสำเร็จหรอก

©2026 sa-ngob.com

หลวงปู่มั่นท่านถึงสอนเฉพาะๆ ไง เฉพาะบุคคลๆ บุคคลที่มีศรัทธามีความเชื่อมาก ท่านก็ให้ใช้สัจจะความจริงให้มากขึ้น ถ้าบุคคลที่มีสติมีปัญญามาก ท่านก็ให้ใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณา เกลือจิ้มเกลือเลย เวลาจะเอาจริงเอาจังขึ้นมา ถ้าเอาจริงเอาจังนะ มันถึงจะเป็นความจริง นี่พูดถึง พูดถึงว่าเวลาหลวงปู่มั่นท่านสอนไง

ทีนี้คำถาม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าวันนี้ฝ่ายไหนชนะ ถ้าอยู่ในขั้นสงบที่ไม่ถึงฐาน รู้ผลของการจิตหดสั้นเข้ามา เป็นอย่างไรคะ

นี่พูดถึงว่า เขาว่าการปฏิบัติที่แพ้หรือชนะ

การปฏิบัติที่ชนะนะ เราก็ชนะใจของเรานี่ไง ถ้าเราชนะใจนะ เรามีศรัทธาความเชื่อ เราจะปฏิบัติของเรา

หลายๆ คนมากพวกสุขนิยม เขาบอกว่า เฮ้ย! ชีวิตเราในประจำวันมันก็มีความทุกข์พอแรงอยู่แล้ว ทำไมต้องไปเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นอีกล่ะ ไอ้พวกสุขนิยมนะ มันไม่ยอมทำอะไรเลยล่ะ มันจะอยู่สุขของมันไอ้สุขนิยมน่ะ

แต่ของเรามีสัจนิยมไง ถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตายในชีวิตประจำวันของเรา แล้วเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา โอกาสที่จะได้ศึกษาค้นคว้าพุทธะในใจของเรา เราจะโยนทิ้งไปทำไม เราไม่สนใจค้นคว้าข้อเท็จจริงที่มันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ที่มันมาเกิดเป็นเราอยู่นี่หรือ

©2026 sa-ngob.com

ทำไมมาเกิดอยู่นี่ล่ะ

เพราะมันเกิดนี่ไง ชาติปิ ทุกฺขา เพราะมันเกิดนี่ไง มันถึงทุกข์มันถึงยาก มันถึงวิตกกังวลอยู่นี่ไง

แล้วถ้าทำจริงมันเป็นอย่างไรล่ะ

ถ้าทำจริงเป็นอย่างไร เห็นไหม เราถึงไม่เสพติดสุขนิยมไง พอไม่เสพติดสุขนิยม มันสัปปายะแล้ว ในที่สงบสงัด ในที่สงบสงัดมันก็ไม่มีฟูก ไม่มีหมอน ไม่มีที่นอนที่นุ่มนวลไง ไม่มีที่อบอุ่นไง เพราะอะไร

เพราะเราค้นคว้าหาใจของเรา ถ้าเราค้นคว้าหาใจของเรานะ เรามีศรัทธามีความเชื่อ นั่นน่ะมีคุณค่า มันมีคุณค่าที่ว่า คนที่มีศรัทธามีความเชื่อแล้วเขาจะออกค้นคว้า เห็นไหม เขาต้องให้มีศรัทธา มีศรัทธามีความเชื่อ มันถึงจะไม่ติดสุขนิยม ติดในความพอใจของตน ติดในสิ่งที่ตัวตนหมุกมุ่นอยู่นั่น ทิ้งสิ่งนั้นมา แล้วจะมาค้นคว้าหาความจริงของเรา ถ้าค้นคว้าหาความจริงของเราไง

นี่ไง เขาว่าใครชนะ

รู้แพ้ รู้ชนะไง ถ้าเอาจริงเอาจัง มันตั้งใจของมัน แล้วมันก็อยู่ที่นิสัยของคนแล้ว คนที่อ่อนแอ คนที่ปานกลาง คนที่เข้มแข็ง คนที่อ่อนนุ่มนุ่มนวลหน่อยก็ภาวนาแบบนุ่มนวล คนปานกลางก็ภาวนาแบบคนปานกลาง ก็เต็มที่ของเขาเหมือนกัน เต็มที่ของทุกๆ คนนะ

เวลาไปคุยเรื่องปฏิบัตินะ อู้ฮู! อู้ฮู! ต่างคนต่างว่าตัวเองทุ่มเทนะ

©2026 sa-ngob.com

หลวงปู่มั่นท่านนั่งฟังแล้วท่านขำๆ น่ะ ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาแล้วนะ ท่านบอกไอ้นั่นพวกเด็กเล่นขายของ แต่ก็ควรให้มันเล่น ถ้าไม่ให้เด็กเล่นขายของ มันจะเอาเด็กมาฝึกหัดปฏิบัติได้อย่างไร ถึงมันจะเป็นเด็กเล่นขายของก็ให้มันขายของกันไปก่อน แต่ถ้าครูบาอาจารย์ของเรานะ พอฟังแล้วนั่งยิ้มๆ เลย

นี่พูดถึง ใครชนะ

ใครชนะ คือชนะใจของตน ชนะใจของตนที่ไม่ให้กิเลสมันครอบงำแล้วพาชีวิตมันเตลิดเปิดเปิงไง แต่เราชนะ เราไปวัดไปวา เราอยู่บ้านอยู่เรือน เราก็จะหาที่ฝึกหัดปฏิบัติของเรา เราพยายามจะค้นคว้าแก่นแท้ของชีวิตของเรา

คนที่มีสติมีปัญญาจะค้นคว้าหาแก่นแท้ แก่นสัจจะความจริงชีวิต ชีวิตมันคืออะไร ชีวิตนี้มาจากไหน เริ่มต้นอย่างไร ท่ามกลางอย่างไร แล้วที่สุดอย่างไร นี่ชนะ ชนะอย่างนี้ นี่ชนะแบบเรานะ

ฉะนั้น สิ่งที่ชนะแบบผู้ถาม คิดว่าอะไรคือชนะ

นั่นก็จะไปเอาที่เวลาไง ถ้าชนะแบบนี้นะ ร้ายขายนาฬิกา โอ้โฮ! นาฬิกาเขาเต็มเลย นั่นเขาชนะแน่นอน เพราะนาฬิกาเขาหมุนทุกเรือนเลย เขาได้เวลา แต่เราไม่ได้

ชนะ ชนะคือชนะใจของตน แล้วถ้ามันสงบระงับมันจะเป็นประโยชน์ของตน นี่ข้อที่ ๑.

©2026 sa-ngob.com

๒. ในเทศน์ท่านว่าถ้าเราเหลาะแหละๆ กิเลสมันหัวเราะ มันจะเกิดเป็นความชินชา แล้วทีนี้มันจะยาก ท่านว่าเอาคูณสองเข้าไป

อันนี้มันเป็นแบบว่าเถรตรง นี่พูดภาษาเรานะ เขาเถรตรงว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นๆ แต่แบบว่าถ้าเราเอาจริงเอาจัง คำว่า “จริงจัง” มันดีกว่าเหลาะแหละอยู่แล้ว

ถ้าคำว่า “จริงจัง” นะ จริงจังในคนนุ่มนวลก็จริงจังในความนุ่มนวลของตน ไอ้พวกปานกลางก็จริงจังในความปานกลางของตน ไอ้ที่เข้มแข็งก็เข้มแข็งในความจริงจังของตน ในจริงจังของตนมันก็หยาบ มีกลาง มีละเอียด

แล้วคนที่ประพฤติปฏิบัติมันอยู่ที่จริตนิสัย ถ้าคนนุ่มนวลนะ ไปเข้มข้นกับมัน มันก็ไม่เข้ากับกิเลส มันก็จับต้องกิเลสไม่ได้ คนนุ่มนวลมันก็จับกิเลสด้วยความนุ่มนวลของเขา ไอ้คนปานกลางก็จับกิเลสในความปานกลางของเขา ไอ้คนเข้มข้นก็จับกิเลสในความเข้มข้นของเขา

เวลาจับแล้วเขาใช้สติปัญญาในนิ่มนวล ในท่ามกลาง ในเข้มข้นของเขา พิจารณาแยกแยะของเขาว่ากิเลสมันเป็นกิเลส กิเลสไม่ใช่เรา เราไม่ใช่กิเลส กิเลสมันต้องตายไปจากหัวใจของตน หัวใจของตนต้องเป็นอิสระจากกิเลส เวลามันพิจารณาเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไปนะ ผู้ที่ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม

ฉะนั้น การเข้มข้น การเหลาะแหละ มันเป็นจริตนิสัยไง

©2026 sa-ngob.com

ฉะนั้นบอกว่า การเข้มข้น การเหลาะแหละต้องเป็นอย่างนั้น ต้องคูณสอง คูณสาม

อันนั้นมันเจาะจง เห็นไหม

แต่ถ้าเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กรรมฐาน ๔๐ ห้องเป็นหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเปิดกว้าง เพราะกิเลสของคนมันไม่เหมือนกัน แล้วสอนเฉพาะๆๆ สอนองค์หนึ่งอย่างหนึ่ง สอนองค์หนึ่งอย่างหนึ่ง เพราะว่ากิเลสมันไม่เหมือนกัน ความชอบไม่เหมือนกัน

บางคนความชอบของแต่ละบุคคลชอบไม่เหมือนกัน ความชอบไม่เหมือนกัน กิเลสก็ไม่เหมือนกัน กิเลส ความชอบ ตัณหาความทะยานอยากไม่เหมือนกัน แต่ตัวอวิชชาเหมือนกัน มันเป็นกิเลสเหมือนกัน แต่ความชอบซอยย่อยออกไปแล้วมันไม่เหมือนกัน

นี่การแก้ไง เวลาแก้จิตๆ แก้ยากนะ หลวงปู่มั่นพูดประจำ แก้จิตแก้ยากนะ แก้จิตแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้ว่ะ เพราะผู้เฒ่ารู้จักกิเลสหมดแล้ว ผู้เฒ่าเห็นหน้ากิเลสหมดแล้ว ผู้เฒ่ารู้จักชนิดของกิเลสด้วย

แต่ไอ้ที่ว่าฟังเทศน์มาๆ เขาเถรตรง เขาเจาะจงของเขาเฉพาะที่ว่าเขาจะเป็นสิ่งที่เชิดชู

นี่ความเห็นเรานะ กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อว่าอาจารย์ของเรา ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น ให้เชื่อผลของการปฏิบัติของความเป็นจริงขึ้นมา นี่กาลามสูตร

©2026 sa-ngob.com

๓. ท่านว่าอย่างต่ำต้อง ๕–๖ ชั่วโมง ความเพียรถึงจะถึง หรือจะได้จริงๆ ต้อง ๔–๕ ชั่วโมง ถ้าความเพียรไม่ถึงมันไม่เป็นมัชฌิมา เรื่องเวลาต้องได้ตามนี้ไหมคะ

มัชฌิมา ความเพียร ๕๐ ชั่วโมงถึงจะเป็นมัชฌิมาใช่ไหม มัชฌิมามันไม่ใช่วัดที่เวลานะ มัชฌิมาเวลาไม่มี มัชฌิมามันท่ามกลางระหว่างกามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยค

เขาบอกว่า เพิ่งรู้ว่าเป็นกามสุขัลลิกานุโยค เขาบอกเขาเพิ่งรู้

แล้วกามสุขัลลิกานุโยคมันติดในความสุขไง มันติดในความนุ่มนวลอ่อนหวานไง ถ้ากามสุขัลลิกานุโยค เราก็ทำให้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นอัตตกิลมถานุโยค เราก็ทำให้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา ศีล สมาธิ ปัญญา มัชฌิมาคือมรรค ๘ ไง ถ้ามรรค ๘ มันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา มัชฌิมาปฏิปทาคือความสมดุล สมดุลและพอดี

แต่มันสมดุลของใครล่ะ

สมดุลของเด็ก สมดุลของผู้ใหญ่ สมดุลของคนแก่

คนแก่นะ เดินเหินจะไม่ไหวแล้ว จะให้วิ่งเล่นเป็นเด็กๆ เป็นไปไม่ได้ มัชฌิมาปฏิปทามันเป็นความสมดุลพอดีของบุคคลคนนั้น

แหม! ๕–๖ ชั่วโมง มัชฌิมาปฏิปทา

©2026 sa-ngob.com

มัชฌิมามันไปเกี่ยวกับตัวเลขหรือ เกี่ยวกับเวลาหรือ มันเป็นไปไม่ได้

อันนี้มันแบบว่า เวลาฟังเทศน์แล้ว มันจะเป็นความเข้าใจของผู้ถามเองก็ได้ มันเป็นคำเทศน์ของเขา เขาอาจจะเทศน์ครอบคลุมก็ได้ แต่ถ้าเราฟังแล้ว มันเป็นจริงหรือไม่เป็นจริงไง ถ้ามันไม่เป็นจริง เราก็แขวนไว้

กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อแม้แต่อาจารย์ของตน แล้วไม่ให้เชื่อพระสงบด้วย พระสงบพูดอยู่นี่ ไม่ต้องเชื่อ

เพราะมีคนมาหลายคนเลย มาหาเราบอกว่า ผมไม่เชื่อหลวงพ่อหรอก

เราบอก เออ! ถ้ามึงเชื่อกูนะ มึงโง่ฉิบหายเลย เพราะมึงเชื่อกู มันก็สมบัติของกู ไม่ใช่ของมึงไง

มึงฟังแล้วมึงก็ไปทดสอบสิ มันต้องไปทดสอบ ไปค้นคว้าว่ามันจริงหรือไม่จริง แล้วเอาความจริงอันนั้น เอาผลที่เกิดขึ้นจากการภาวนา

นี่เราเชื่อแล้วไม่ทำ ก็ไม่ได้ผล เราเชื่อแล้วไม่มีประโยชน์อะไรทั้งสิ้น กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อ

นี่ก็เหมือนกัน เราก็ไม่ต้องไปเชื่อเขาก็จบไง เราไม่ต้องไปเชื่อเขาแล้วไม่ต้องเขียนมาถามเราหรอกว่า อาจารย์องค์นู้นว่าอย่างนู้น อาจารย์องค์นี้ว่าอย่างนี้ไง

©2026 sa-ngob.com

อาจารย์อย่างไรก็แล้วแต่ มันมีอยู่มากมายมหาศาล แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ของเรานะ ท่านมีความละอาย มีหิริ มีโอตตัปปะ ท่านไม่ทำให้สังคมปั่นป่วน สังคมคือสังคม สังคมมันปั่นป่วนพออยู่แล้ว ความเชื่อความหลงใหลในโลกมันเยอะแยะ

เราปฏิบัติเอาความจริง แล้วเราทำของเรา เราทำของเรา เราประพฤติปฏิบัติของเรา

ไอ้ที่เขาเทศน์ ฟังเทศน์แล้วเป็นอย่างนั้น แขวนไว้ ฟังไว้เป็นแนวทาง ถ้าเราไม่มีหนทาง เราก็ฟังเพื่อเป็นหนทางในการปฏิบัติ แต่เราก็ไม่ต้องเชื่อว่ามันต้องเป็นแบบนั้นๆ เอาที่มันเกิดขึ้นจริงๆ เอาที่มันเกิดขึ้นจริงๆ

แล้วหลวงปู่มั่นท่านว่า แก้จิตแก้ยากนะ แก้จิตแก้ยากนะ เพราะจิตของคนแต่ละคนมันมีเวรมีกรรมของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มีความชอบไม่เหมือนกัน

ถ้าความชอบไม่เหมือนกัน เห็นไหม อดนอน ผ่อนอาหาร เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา จะจับกิเลสมาย่าง จะจับกิเลสมาเผาไฟ เราก็ต้องมีความเพียร ความชอบ ความวิริยะ ความอุตสาหะเข้าไปต่อสู้กับมัน

เพราะกิเลสก็เป็นกิเลสในหัวใจของเรา เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติก็เริ่มต้นจากเรามีเจตนาความเชื่อ แล้วเราปฏิบัติอยู่นี้เพื่อค้นคว้าหากิเลสให้เจอ ถ้าหากิเลสให้เจอแล้ว เห็นหน้ามันแล้ว แล้วเราใช้สติปัญญาภาวนามยปัญญา ปัญญาเพื่อเป็นมัชฌิมาปฏิปทา มัชฌิมาปฏิปทา

©2026 sa-ngob.com

สมดุลพอดีแล้ว ฆ่า ฆ่ากิเลสเลย กิเลสตายไปจากใจ ไม่ต้องใครสอน เรารู้เอง ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อยู่โคนต้นโพธิ์ นี่ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถ้าพวกเราประพฤติปฏิบัติ ถ้ามันเป็นท่ามกลางหัวใจของเรา จะเป็นปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกของเรา ไม่ต้องเชื่อใคร ไม่ต้องเชื่อเขา แล้วไม่ต้องเอาตังค์ให้ใครด้วย ทำบุญที่ไหนก็ได้ แล้วเราประพฤติปฏิบัติท่ามกลางหัวใจของเรา แล้วถ้ามันเป็นจริงเป็นจัง มันเป็นปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกของชาวพุทธ เอวัง

©2026 sa-ngob.com