เตรียมตัว

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๗๓๕. เรื่อง “จิตซิน”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หนูเริ่มทำปัญญาอบรมสมาธิมาตั้งแต่ตอนที่หลวงพ่อแนะนำมา ภาวนามานานแล้ว แต่ส่วนใหญ่เอาความง่วงไม่อยู่ เพิ่งจะเข้าความสงบได้สัก ๒ สัปดาห์ ปกติมันจะดันออก ส่งออกเสมอ แต่วันสองวันนี้มันไม่ค่อยรุนแรง มันนิ่งๆ ไม่ค่อยส่งออกไปข้างนอก ทำให้ไม่มีอะไรเอาไปใช้ในการคิดปัญญา หนูก็เลยพุทโธเอา

สังเกตว่า จิตมันจะเนิบๆ ไม่ค่อยตื่นเท่าไร มันเหมือนเบื่อๆ แต่ไม่มีอารมณ์เบื่อ อธิบายไม่ถูกเหมือนกันค่ะ แต่คิดว่าไม่ใช่ง่วง มีสติอยู่ แต่ไม่ค่อยชัดเจน เพิ่งเป็นครั้งแรก ไม่รู้ว่าคืออะไร และทำอะไรไม่ถูก

รบกวนหลวงพ่อเมตตาช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

©2026 sa-ngob.com

ตอบ : การภาวนาๆ มันอยู่ที่จริตนิสัย อยู่ที่อำนาจวาสนาของคน อำนาจวาสนาของคนนะ บางคนภาวนาแล้ว ขิปปาภิญญา ผู้ที่ปฏิบัติง่าย รู้ง่าย แต่หาได้ยากมาก คนที่ทำบุญมาเยอะๆ มันหาได้ยากมาก แต่มันมีน่ะ มันมีผู้ที่ทำได้ มันมีผู้ที่ทำได้ แต่น้อยมาก น้อยมากเพราะอะไร เพราะมันต้องสร้างอำนาจวาสนาบารมีมา

พาหิยะ พาหิยะฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหนเดียวเป็นพระอรหันต์เลย แล้วเป็นเอตทัคคะที่ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมได้เร็วที่สุด แต่อดีตชาติเขา เขาได้สร้างสมบุญ เขาได้ภาวนาเสียสละชีวิตมากี่ครั้งกี่หนแล้ว เพราะอะไร

เพราะว่าพอเป็นอย่างนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะว่าพอเทศนาว่าการแล้วเขาเป็นพระอรหันต์เลย แล้วไปหาบริขาร หาบริขารมาเพื่อจะบวชพระไง เพราะเป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่อยู่ทางโลกแล้ว ไปหาบริขารอยู่ โดนควายแม่ลูกอ่อนขวิดตาย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ไปเผาศพให้เอง

ฉะนั้น พอไปเผาศพให้เอง พระก็ถามว่าเป็นเพราะอะไร

เพราะว่าเป็นพระอรหันต์

เขาไม่เชื่อ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงได้อธิบายว่าอดีตชาติเขาเป็นอย่างไรๆ เขาได้สร้างสมบุญญาธิการมาไง

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง พาหิยะที่ฟังเทศน์หนเดียวแล้วเป็นพระอรหันต์ก็มีองค์เดียว เพราะเป็นเอตทัคคะที่บรรลุธรรมเร็วที่สุดองค์เดียว แล้วพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล ลูกศิษย์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นกี่แสนกี่ล้านล่ะ

ฉะนั้นจะบอกว่า ไอ้ที่ว่าขิปปาภิญญาที่ตรัสรู้ได้ง่าย มันมีอยู่จริง แต่เขาต้องมีบุญมาก เขาได้สร้างสมของเขามามาก ถ้าสร้างของเขามามาก เขาถึงทำอย่างนั้นได้

แต่ของเรา เราก็มีบุญของเรานะ เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วมีความใฝ่รู้ มีอำนาจวาสนาที่เราจะประพฤติปฏิบัติ เพราะในการประพฤติปฏิบัติมันจะฝ่า ฝ่าแดนนะ ฝ่าแดนคนที่คอยต่อต้าน มันจะเป็นอย่างนั้นๆๆ นะ

ไม่กล้าทำน่ะ

มันต้องมีครูบาอาจารย์นะ ครูบาอาจารย์ต้องคอยคุ้มครองดูแลนะ

แล้วถ้าไปเจอจานกระเบื้อง จานกระเบื้องมันก็พาออกนอกลู่นอกทางไปเหมือนกัน

แม้แต่ว่ามีครูบาอาจารย์ หาครูบาอาจารย์ที่แท้จริงยังหาได้ยากเลย ถ้ามันหาได้ง่ายๆ นะ มันก็ต้องมีอยู่โดยทั่วไป

©2026 sa-ngob.com

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพูดไง ทองคำมันยังหาได้ง่ายกว่าทองคำยังมีกลาดเกลื่อน แต่ของจริง ของจริงมันมีมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีมากน้อย

ฉะนั้นถึงว่าเวลาแสวงหาผู้ที่รู้จริง รู้จริงเพราะอะไร

โอ้โฮ! จิตนี้มันพลิกมันแพลงมากนะ จิตนี้มันดิ้นมันรนของมันตลอดเวลา ถ้ามันดิ้นมันรนตลอดเวลา เริ่มต้นเราจะประพฤติปฏิบัติ เวลาเราปฏิบัติขึ้นไปแล้ว ถ้ามันมีอำนาจวาสนา มีศรัทธาความเชื่อนะ พุทโธได้ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

แต่ถ้ามันไม่มีอำนาจวาสนา หนึ่ง แล้วคนที่ไม่มีอำนาจวาสนาแล้วมีการศึกษาด้วยนะ เดี๋ยวนี้ชนชั้นกลางมีการศึกษาทั้งนั้น เวลามีการศึกษาแล้ว มันไม่มีเหตุมีผล มันพุทโธๆ มันไม่ได้น่ะ อย่างนี้แหละมันพุทธจริต ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงได้สอนไง ปัญญาอบรมสมาธิๆ

แต่เวลาเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เราเข้าใจผิดไง คนที่ปฏิบัติเข้าใจผิดกันหมดเลยว่าปัญญาอย่างนี้คือวิปัสสนา บรรลุธรรมๆ

มันจะไปบรรลุที่ไหน มันแค่จัดกระบวนความคิดให้เข้าที่เข้าทาง พอจัดกระบวนความคิดเข้าที่เข้าทางแล้ว ถ้ามันเป็นสัมมาทิฏฐินะ เวลามันสงบ นั่นน่ะปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ก็มันคือสมาธิไง

©2026 sa-ngob.com

ฉะนั้น นี่ไง ที่ว่าปัญญาๆ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการศึกษา เกิดจากการใคร่ครวญ จินตมยปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิเหมือนกับจินตมยปัญญา เพราะอะไร เพราะจินตนาการธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง

ตรึกในธรรมๆ เราคิดค้น คิดค้นด้วยสติด้วยปัญญาของตน นี่ปัญญาอบรมสมาธิ เพราะคิดค้นด้วยสติปัญญาของตน พอคิดค้นๆ คิดค้นแล้ว คิดค้นจนสิ้นกระบวนการของมันจบ หยุดอยู่นิ่ง แต่ก็คิดต่อไป เพราะธรรมชาติคือพลังงานมันคลายตัวตลอดเวลา มันส่งออกตลอดเวลา มันไม่มีเว้นวรรคไง มันก็ออกอีก แล้วก็คิดต่อเนื่องไปๆ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าคนที่ปฏิบัตินั้นซื่อสัตย์กับตนเอง

แต่คนที่ปฏิบัตินั้นวุฒิภาวะอ่อนแอ คิดว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญาๆ นี่ก็ใช้ปัญญา ปัญญาที่คิดค้นอยู่นี่ก็คือปัญญา

มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” คือปัญญาตรึกในธรรม ใคร่ครวญในธรรมะ

แต่ถ้าเป็นสามัญสำนึกของเรา ปัญญาๆ ปัญญาทางโลก ปัญญาวิชาชีพ ปัญญาแสวงหา ปัญญาการงาน ปัญญาทำงานไง ปัญญาคิดค้นงานไง ปัญญาทำงานไง นี่ปัญญาของปัญญาชน แต่เรามีอำนาจวาสนาเราใช้ปัญญาอย่างนี้ เราใช้กิริยาของจิตอย่างนี้พลิกกลับ มาตรึกในธรรมะ นี่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

©2026 sa-ngob.com

ถ้าปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ปัญญาของเราต่อเนื่องไป ถ้าถึงที่สุดแล้วมันหยุด ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ มันจะหยุดของมัน นี่ปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าบอกว่า เขาใช้ปัญญาอบรมสมาธิมาตั้งแต่หลวงพ่อแนะนำเพื่อจะแก้ความง่วงเหงาหาวนอนไง มันก็ยังดีขึ้น

เพราะว่าใช้ปัญญาตรึกอยู่ มันไม่หลับ เพราะปัญญาที่มันตรึกอยู่มันมีรสมีชาติ อารมณ์ความรู้สึกมันมีรสมีชาติ ปัญญาทางโลกๆ นี่สัญญาอารมณ์ อารมณ์ความรู้สึก

เวลาปัญญาทางวิชาชีพ ปัญญาในโลก ปัญญาอบรมสมาธิ เวลาคิดถึงความตกทุกข์ได้ยาก คิดถึงชีวิตประจำวัน มันทุกข์มากนะ มันมีรสมีชาติไง ยิ่งคิด อู้ฮู! สติสว่างเลยนะ หัวใจนี่ โอ้โฮ! คิดแจ่มแจ้ง แต่พุทโธๆ หลับหมดน่ะ

ทีนี้ถ้ามันใช้ปัญญาอบรมสมาธิเพื่อการแก้ การแก้ง่วงเหงาหาวนอน ฉะนั้น เขาบอกว่า เขาไม่เคยได้เลย เมื่อสัปดาห์สองสัปดาห์มันได้ขึ้นมา พอมันได้ขึ้นมา มันลดความรุนแรง แต่มันเหมือนน่ะ มันเหมือนกับว่ามันนิ่งๆ มันไม่มีอะไรใช้ปัญญา ก็พุทโธต่อเนื่องไป

ก็ถูกต้อง พุทโธต่อเนื่องไป

พอถ้ามันหยุด หยุดแล้วทำอย่างไรต่อ

©2026 sa-ngob.com

ถ้าหยุดแล้วถ้ามันทรงตัวไม่ได้ ถ้ามันคิดอีก เราก็ใช้สติตามมันไป พอตามไปด้วยเหตุด้วยผล ปัญญาๆ ปัญญามันต้องมีเหตุผลเหนือกว่ากิเลส กิเลสมันก็สงบตัวลง สงบตัวลงมันก็หยุดนิ่ง พอหยุดขึ้นมา เดี๋ยวก็คิดต่อ แป๊บเดียว แต่ถ้าเป็นหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธนะ มันเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันแตกต่างกัน

คนภาวนาเป็นมันจะรู้ เวลามันนิ่งเข้ามาๆ นิ่งเข้ามาแล้วพุทโธก็ชัดเจนขึ้น แล้วพุทโธกับความรู้สึกมันกลมกลืนกัน มันเป็นทางเดียวกัน พุทโธๆๆ พุทโธจนมันละเอียดเลย แล้วพุทโธ ถ้ามันละเอียด มันสงบอยู่ แต่มันยังได้ยินเสียง เห็นไหม รับรู้อยู่

พุทโธๆๆ ต่อเนื่องไป มันละเอียดเข้าไปจนถึงเป็นตัวมันเอง มันไม่สืบต่อ ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้สัมผัสใดๆ เลย แล้วเวลาถ้ามันจะลง เวลามันลงนะ มันดิ่งลง มันอะไรลง มันมีกิริยาร้อยแปด อย่างนี้รสชาติมันแตกต่างกัน

มันเป็นสัมมาสมาธิที่ถ้าฝึกหัดชำนาญในการเข้าออกก็อย่างนี้ พุทโธจะหยาบ พุทโธละเอียด จิตกับพุทโธเป็นอันเดียวกัน

ทีแรกมันก็ต้องนึก เห็นไหม มันคนละอัน แล้วถ้ามันคล่องตัวขึ้นมามันชักละเอียดขึ้น ตอนหลังบางทีไม่ต้องนึกเลย มันพุทโธเองกลางหัวใจเลย

มีแต่คนมาถาม ทำไมมันเป็นอย่างนั้นๆ

©2026 sa-ngob.com

มันอยู่ที่จังหวะ บางทีก็เป็นอย่างนี้ บางทีก็ไม่เป็นแบบนี้ มันเป็นโดยอาการคือการกระทำของจิต

เวลาหลวงตาท่านพูด วิถีแห่งจิต หยาบละเอียด

เวลามันหยาบมันละเอียดของมันเข้าไป เราก็พุทโธของเราต่อเนื่องไปๆ แล้วถ้ามันเป็น

นี้การประพฤติปฏิบัติมียากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น เริ่มต้นจับพลัดจับผลู จับต้นชนปลายอะไรไม่ได้เลยล่ะ แต่พอลองฝึกหัดๆ เป็นแนวทางแล้ว เราก็จับแนวทางนั้นน่ะ แล้วพยายามทำต่อเนื่องไปๆ ถ้าทำต่อเนื่องไป ถ้ามันสงบระงับได้ เห็นไหม

เวลาในวงการปฏิบัติของวงกรรมฐาน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

คือนักกีฬาที่เราจะแข่งขันมันต้องมีความฟิต ความพร้อมก่อน แล้วถ้ามีความฟิต ความพร้อม เรามีโอกาสได้แข่งขันหรือไม่ ถ้าเรามีโอกาสได้แข่งขัน เราได้ขึ้นเวทีแข่งขัน จะเป็นกีฬาประเภทใดก็แล้วแต่ มันมีคู่ต่อสู้ เพราะการแข่งขัน

ถ้านักมวยก็มีสองฝ่าย ฝ่ายน้ำเงินกับฝ่ายแดง ถ้าเป็นฟุตบอลก็มีสองข้าง เป็นบาส กีฬามันมีสองข้างทั้งนั้นน่ะ เว้นไว้แต่กีฬาลีลาแสดงบทบาท นั่นอีกเรื่องหนึ่ง มันก็ต้องเป็นทักษะของเขาเหมือนกัน

©2026 sa-ngob.com

นี่ก็เหมือนกัน เราทำความสงบของใจเข้ามาก่อน เราทำความสงบของใจเข้ามาก่อนเพื่อความพร้อมไง

เวลาเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนานะ เราทุกข์เรายากมาตลอดเวลา เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติ เราปฏิบัติบูชากิเลสหรือเราจะปฏิบัติบูชาธรรม

ถ้าเราปฏิบัติบูชากิเลส พอกระแสสังคมที่เมื่อก่อนนั้นไม่เชื่อเรื่องมรรคเรื่องผล ว่าการปฏิบัตินี้มันจะสูญเปล่า ไม่มีใครกระทำเลย

มีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มีครูบาอาจารย์ของเราท่านประพฤติปฏิบัติของท่าน แล้วท่านไม่สนใจสังคมด้วย หลวงปู่มั่นท่านปฏิบัติเพื่อหัวใจของท่าน แต่ท่านสร้างธรรมทายาทผู้สืบต่อ เพราะมันต้องเกี่ยวเนื่องต่อไป

ชีวิตทั้งชีวิตของท่านเลย ท่านไม่สนใจสังคมเลย ท่านปฏิบัติของท่านอยู่ในป่าในเขาของท่าน แล้วฝึกหัด ฝึกหัดลูกศิษย์ลูกหา แล้วลูกศิษย์ลูกหาที่ได้การฝึกหัด ได้มีความเป็นจริงแล้ว ถ้ามันสืบต่อเนื่องมา สังคมถึงยอมรับ เพราะมันมีผู้สืบต่อ มันไม่ใช่ว่าเฉพาะหลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์ แล้วก็จบที่หลวงปู่มั่นไปเลย

นี่หลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์ ท่านยังมีลูกศิษย์ลูกหา หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น หลวงตาพระมหาบัว เป็นพระอรหันต์เป็นรุ่นๆๆ มาสังคมเชื่อถือกันมา ก็อยากจะประพฤติปฏิบัติ ก็เลยประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ ครูบาอาจารย์ถ้าเป็นจริง

©2026 sa-ngob.com

ถ้าเมื่อก่อน ครูบาอาจารย์ของเราในวงกรรมฐานปฏิบัติเหมือนกันหมดน่ะ กิริยาท่าทางอาจแตกต่างกัน แต่ปฏิบัติแล้วนะ ศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนกัน มรรคผลเหมือนกัน ไม่แตกต่างกัน เพราะมาจากหลวงปู่มั่นองค์เดียวกัน

แต่พอปฏิบัติไปๆ ผู้ที่เป็นรุ่นหลานรุ่นเหลนมันไปแล้ว ไปเพราะอะไร เพราะอำนาจวาสนาของตนไม่ถึง เวลาปฏิบัติแล้ว สมาธิก็ไม่ต้อง ปัญญาก็ไม่ต้อง บางสำนักก็บอกว่า ใช้ปัญญาไปเลย ไม่ต้องทำสมาธิ บางสำนักก็บอกว่า สมาธิทำไปแล้ว

เพราะอะไร

เพราะพวกนี้ไม่เคยเจอของจริงไง

ในวงการทุกๆ วงการน่ะ ของจริงหรือของปลอม ถ้าของปลอมนี่โอ้โฮ! อะไรก็ได้ แต่ของจริง ถ้าของจริงล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน ครูบาอาจารย์เราท่านเป็นของจริง เราทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

คำถามทั้งหมด ประพฤติปฏิบัติมา พยายามจะฝึกหัดขึ้นมา ถ้าเป็นของจริง เราต้องมีความพร้อม เราเตรียมพร้อมเพื่อเราจะเข้าไปค้นคว้าหาสัจจะ หาความจริง แล้วค้นคว้าหาสัจจะความจริงในตู้พระไตรปิฎก ในพุทโธ ในพุทธะ ในหัวใจของเรา ไม่ใช่ตู้พระไตรปิฎกตาม

©2026 sa-ngob.com

วัดตามวา หรือไม่ใช่ตู้พระไตรปิฎกที่เราสั่งซื้อมาเก็บไว้ในห้องพระเพื่อจะเปิดอ่าน

ตู้พระไตรปิฎกนอกเป็นทฤษฎี เป็นตำรับตำราที่จะค้นคว้าหาสัจจะ หาความจริง แต่ในการประพฤติปฏิบัติ เราจะค้นคว้าจากตู้พระไตรปิฎกกลางหัวใจนี้ เราจะต้องเห็นตู้พระไตรปิฎกของเรา ถึงต้องทำความสงบของใจเข้ามา ทำความสงบของใจเข้ามาเพื่อจะค้นหาตู้พระไตรปิฎกของเรา แล้วถ้ามันสงบระงับเข้ามา เห็นไหม

ฉะนั้นบอกว่า สิ่งที่ทำมา เมื่อก่อนนั้นมันง่วงเหงาหาวนอน หลวงพ่อบอกให้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ทำมาตั้งนานไม่เห็นได้ ส่วนใหญ่แล้วมันแก้ความง่วงไม่ได้ แต่เมื่อสองสัปดาห์ที่แล้วมันทำได้ ทำได้แล้วมันยังงงๆ อยู่นะ งงๆ แล้วเวลามันหยุดนิ่งแล้วใช้ปัญญาต่อไป แต่มันไม่มีอะไรให้ใช้ปัญญาต่อเนื่องน่ะสิ

ไม่มีให้ใช้ปัญญาต่อเนื่อง ก็พุทโธของเราไป พอพุทโธเสร็จแล้ว ถ้ามันคิดได้ เราก็คิดของเราไป แล้วสังเกต สังเกตนะ เวลามันจะคิดนี่สำคัญมาก ถ้าเวลามันจะคิด อาการไง อาการที่มันขยับ ถ้ามันจับต้องได้ เห็นไหม นี่จิตเห็นอาการของจิต

เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านเทศนาว่าการมามาก อันนั้นเป็นอาการ อันนี้เป็นอาการ

เราก็เป็นอาการเหมือนกัน เหมือนหมอกระเป๋าเลย เป็นลูกมือของหมอ ของนายแพทย์ที่รักษาคนไข้ เห็นทุกวันน่ะ สุดท้ายแล้วเวลาหมอไม่

©2026 sa-ngob.com

อยู่ ทำได้นะ แล้วเวลาเราออกไปหาลำไพ่พิเศษนะ หมอกระเป๋ามันก็ทำได้เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาฟังครูบาอาจารย์ว่าเป็นอาการๆ ไอ้ปลายแถวก็ว่าอาการๆ เหมือนกัน แต่อาการอะไร

อาการนะ เวลาจิตเห็นอาการของจิต โอ้โฮ!

คนพูดน่ะ เวลาพูด ครูบาอาจารย์เวลาท่านตรวจสอบลูกศิษย์ของท่าน ท่านจะรู้ได้เลย ถ้าคนพูดด้วยความเป็นจริงนะ โอ้โฮ! มันใช่

แต่ว่า “อาการของจิตๆ” อาการมันก็เป็นแค่จำมาพูดน่ะ แล้วก็สร้างอาการต่างๆ ไป มันไม่เป็นความจริง นี่พูดถึงว่า ถ้าพวกปลายแถว

ถ้าเป็นความจริงๆ นะ อาการของจิต แม้แต่จิตเป็นสัมมาสมาธิก็ทำได้แสนยาก แล้วจิตเห็นอาการของจิต มันเป็นการสืบเนื่องไปจากจิตที่สงบระงับแล้ว มึงจะเห็นได้อย่างไร เพราะมันยังไม่สงบเลย ไม่สงบคือมันไม่มีสัมมาสมาธิ ไม่มีตัวเราไปคอยสังเกตใคร

ถ้าจิตมันสงบแล้วมันมีตัวของมัน ถ้ามีตัวของมันนะ ทำให้มั่นคงขึ้น หมายความว่า ชำนาญในวสี ในการเข้าและการออก ในการฝึกหัด ให้จิตมันมีกำลัง มันแข็งแรงของมัน ถ้าแข็งแรงของมัน เห็นไหม

ทำครั้งแรก เราก็แบบว่าเราจับต้นชนปลายไม่ได้ ทำต่อๆ ไปมันชักชำนาญการ พอทำต่อๆ ไปมันชักทรงตัว ทรงตัวนี่มันจะเห็นคนอื่น คือมัน

©2026 sa-ngob.com

จะจับต้องของมันได้ นั่นจิตเห็นอาการของจิต แล้วถ้าจิตเห็นอาการของจิตอย่างนี้ ถ้าเห็นตามความเป็นจริงนะ

ถ้าไม่เห็น ก็ไม่ต้องน้อยใจ

กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ถ้าไม่เห็นก็คือวาสนาเราแค่นี้ไง แต่เราก็จะพยายามทำต่อไป และเรากำลังทำอยู่

กำลังทำอยู่คือทำความสงบของใจเข้ามานี่แหละ แล้วฝึกหัดของเราให้มันมั่นคงของมัน แล้วสังเกตๆ ถ้าสังเกต ถ้าจับได้ จับได้รู้จริง เป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก นี้คือข้อเท็จจริง เวลาข้อเท็จจริงมันเป็นจริง มันเป็นจริงของมัน

เขาบอกว่า รบกวนหลวงพ่อเมตตาชี้แนะว่าลูกทำถูกหรือผิดคะ

ทำถูกหรือทำผิด ทุกคนต้องมีการกระทำ ทำถูกหรือทำผิด ถ้ามันถูกต้องดีงาม สติคือระงับควบคุมใจได้ ถ้าละเอียดหรือมันปล่อยวางเป็นสมาธิ เราก็รู้ได้

ฉะนั้น ถ้าหลวงพ่อแนะนำ ก็แนะนำให้ประพฤติปฏิบัติต่อเนื่องไป

แต่ถ้าเอาสัจจะ เอาความจริงนะ เอาสัจจะ เอาความจริง กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้นเลย ให้เชื่อ เห็นไหม ถ้าทำถูก จิตของเรามันจะสงบเข้ามา ถ้าทำถูกแล้วมันชัดเจนของมัน ถ้ามันทำถูก ถ้าจิตมันสงบ จิตเป็นหนึ่ง ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ เลย มันชัดเจนของมัน

©2026 sa-ngob.com

สมาธิเป็นสมาธิ สมาธิมันมีสติไง เออ! เราเป็นสมาธิ อ๋อ! สมาธิเป็นอย่างนี้เนาะ สมาธิเป็นอย่างนี้แล้ว ไอ้ที่มันพูดๆๆ มานี่ เราฟังมาเยอะแยะไปหมดเลย ทำไมมันพูดไม่เหมือนกันเลย เวลาเป็นสมาธิ เออ! มันเป็นอย่างนี้เนาะ นี่กาลามสูตร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น เชื่อผลของการปฏิบัติของเรานี่ แล้วถ้าปฏิบัติผิดก็คุยกันผิดๆ นั่นน่ะ โอ้โฮ! อารมณ์ความรู้สึกมันคุยกันทั้งวันทั้งคืนเลย แต่ถ้าเป็นจริงนะ ไม่ใช่ สมาธิคือสมาธิ สมาธิเป็นแบบนี้

ฉะนั้นว่า ถ้ารบกวนหลวงพ่อ...

ก็ทำต่อเนื่องไป คำว่า “ทำต่อเนื่องไป” คือการปฏิบัติต่อเนื่องๆ ไป แล้วถ้ามีสติปัญญา ควบคุมดูแลให้ดี มันจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ถ้ามันเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ นี่คืออำนาจวาสนาของเราแล้ว

ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย เป็นสมาธิทีหนึ่งแล้วก็คิดว่ามันจะอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ มันไม่ใช่แบงก์ แบงก์คือกระดาษ มันอยู่ของมันอย่างนี้ อารมณ์มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

จิตก็เหมือนกัน ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สมาธิเดี๋ยว มันก็คลายออก เดี๋ยวมันก็เข้า มันถึงมีการชำนาญในวสีไง ในการเข้าและการออก

เราได้ฟังมา ไอ้พวกปฏิบัติไม่เป็นมันเสียดสีไง

©2026 sa-ngob.com

“สมาธิมีการเข้าการออกด้วยหรือ”

พูดแค่นี้จบแล้ว แสดงว่าเอ็งไม่เคยเห็น เอ็งไม่รู้มันไง เอ็งไม่มีบ้าน ถ้าเอ็งมีบ้าน เอ็งจะรู้เลย บ้านเอ็งต้องเข้าประตู ออกประตู ถ้าเอ็งไม่เคยมีบ้าน เอ็งจะไม่รู้ว่าเข้าประตูอย่างไร ออกประตูอย่างไร เอ็งไม่เคยเห็น เอ็งก็ไม่รู้ ถ้าเอ็งเคยเห็นสิ

“สมาธิมีการเข้าการออกด้วยหรือ” เขาพูดด้วยความมองอาจนะ เราฟังแล้วขำๆ ปล่อยโง่ ยังไม่รู้จักว่าตัวเองโง่นะน่ะ ถ้าพูดมา แสดงว่าตัวเองไม่รู้เลย จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๓๖. เรื่อง “หาทางออกไม่ได้”

กราบนมัสการหลวงพ่อ ลูกกราบเรียนถึงปัญหาทางโลก

ตอบ : แล้วไม่ให้อ่านต่อไป ปัญหาเขียนมา ๓ หน้า ๔ หน้ากระดาษ เป็นปัญหาที่ว่ามีความวิตกกังวลในความเจ็บไข้ได้ป่วย ในการฉีดวัคซีน แล้วพอเขาไปฉีดวัคซีนแล้วมีปัญหา มีปัญหาไปหาหมอ หมอบอกไม่เคยเห็นอาการอย่างนี้เลย

แต่เราจะพูดกลับนะ ในการฉีดวัควีน มันมีบางคนติดเตียง พอไปฉีดวัคซีนแล้วเขาเดินได้เลย มีหลายๆ เคสนะ ที่คนป่วยเป็นผู้ป่วย แล้วไปฉีดวัคซีนแล้วเขาเดินได้เลย จนประหลาด ในอินเดียมีหลายราย ในเมืองไทยก็มี ในเมืองไทยก็มีหลายราย

©2026 sa-ngob.com

เราจะบอกว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นน่ะเขาโชคดี จากคนที่เขาติดเตียง เขาไปฉีดวัคซีนแล้ววัคซีนไปกระตุ้นประสาทเขา ไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันของเขา ให้เขาสามารถกลับมาเดินเหินได้

แต่ของเรา เราฉีดวัคซีนแล้วเราเจ็บไข้ได้ป่วย เรามีอะไรต่างๆ

ไอ้นี่มันเป็นกรรมของสัตว์ มันเป็นกรรมของสัตว์นะ เพราะร่างกายของแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกัน มันไม่เท่ากัน

แต่ทุกคนควรฉีดวัคซีน เพราะวัคซีนนี้มันเป็นการป้องกัน เป็นภูมิคุ้มกันหมู่ เราสามารถ เราควรทำร่วมกันเพื่อสังคมร่วมกัน จะได้ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ร่วมกัน เราควรทำไง

เราก็ฉีด ทั้งๆ ที่ว่าเรื่องกรณีอย่างนี้เราเห็นว่าเป็นเรื่องโลกๆ นะ จริงๆ แล้วเราไม่สนใจเรื่องนี้เลย สมมุติว่าเราเป็นคนติดโควิด เราก็ให้ติด เราจะต้องตายจากโควิด ก็ต้องตาย ก็เป็นอะไรไป

เรามีสิทธิพิเศษห้ามติดหรือ เราก็ติดได้ แต่เราเห็นว่ามันเป็นเรื่องโลกๆ ไง เราเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก แต่ในเมื่อสังคม เราอยู่ในชุมชนนี้ ชุมชนนี้เขาฉีดวัคซีนทั้งหมดเลย เราไม่ฉีด มันก็จะแปลกประหลาดไง เราก็ฉีด ๒ เข็มเหมือนกัน เราก็ฉีดนะ แต่เราไม่ตื่นเต้นนะ เราเห็นว่ามันเป็นเรื่องโลกๆ ไง

ทีนี้ผู้ถามมันตื่นเต้น มันตื่นเต้น มันวิตกกังวลไปหมดเลย แล้วตื่นเต้นวิตกกังวลไปหมดเลย ไปหาหมอหมดเงินหลายตังค์

©2026 sa-ngob.com

ไปหาหมอแล้วกลัว ส่วนใหญ่แล้วมีลูกศิษย์หลายคนมาพูด ลึกๆ แล้วพวกดิฉันกลัวเสียชีวิต กลัวตาย

แต่สำหรับเรานะ ตายสบายดี ตายเสียที จะได้จบเรื่อง ไม่ต้องมีธุระอะไรอีกแล้ว

ไร้สาระ เรามองอย่างนี้นะ เรามองอย่างนี้ เราถึงบอกว่า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้ประมาทในชีวิต ไม่ให้ประมาทใดๆ ทั้งสิ้น เรามีสติปัญญานะ เราอย่าประมาท เราไม่ได้ประมาทนะ แต่เราก็ไม่ตื่นไง

เราไม่อยากจะพูดนะ หลายๆ คนคิดว่าโควิดนี้เกิดมาจากอะไร แล้วในสหรัฐอเมริกา ทางการแพทย์เขาออกมาต่อต้านเลย มันเป็นการแสวงหาผลประโยชน์จากโลกทั้งใบเลยนะ โลกทั้งใบเลย ที่จะต้องซื้อวัคซีนทั้งหมดเลย แล้วกระเป๋าใคร

ไอ้นี่พูดถึงถ้ามองอีกประเด็นหนึ่ง

แต่ในเมื่อมันเกิดแล้ว มันระบาดไปทั่วโลกแล้ว พวกเราก็รักษาเท่านั้นน่ะ แต่มันเกิดจากอะไร มันเกิดได้อย่างไร แล้วมันเกิดมา แล้วใครได้ประโยชน์ ไม่อยากพูด แต่เราอยู่กับโลกนี้ไง เราอยู่กับโลกเขา โลกเขาเป็นอย่างนั้น

นี่พูดถึงคำถามนะ เขาถามว่า เขาวิตกกังวลมาก เขาอย่างไร นี่มันปัญหาทางโลกๆ แล้วก็พูดปัญหาแบบโลกๆ

©2026 sa-ngob.com

แล้วไม่อยากพูดมาก เดี๋ยวมันสะเทือนกันเยอะ เพราะอะไร เพราะเรื่องโลกมันต้องอยู่กับโลก แล้วผู้นำในประเทศ ผู้นำแต่ละชาติต้องฉลาด มีหลายประเทศในโลกนี้ไม่ติดโควิดเลย เพราะเขาเป็นเกาะ ไม่มีเชื้อผ่านเข้าไปในประเทศเขา หลายๆ ประเทศ แต่ที่ผืนดินติดต่อกัน ที่มีการคมนาคม ติดหมด แล้วมันก็เป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้แล้ว ทุกคน ถ้าแบบว่าลูกศิษย์ ใครๆ ก็ลึกๆ แล้วกลัวเสียชีวิต กลัวตาย

นี่ก็เหมือนกัน คนทั้งโลกกลัวตาย ถ้ามันเกิดโควิด ก็ให้แม่งตายทั้งโลกเลย แล้วดูซิ ใครจะได้ประโยชน์ ไม่มีใครได้เลย แต่นี่เพราะเรากลัวไง เหมือนกัน

นี่พูดถึงที่คำถาม จบ เดี๋ยวมันจะไปไกล

ถาม : ข้อ ๒๗๓๗. เรื่อง “จิตขี้เกียจ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ จิตหนูนิ่งบ่อยขึ้น ช่วงนี้เลยใช้พุทโธ และจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิเฉพาะกรณีที่จิตส่งออก เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อยมาก เพราะเตรียมจิตเพื่อจะใช้พิจารณาค่ะ

ทีนี้หนูสังเกตว่า ช่วงหลังมา เมื่อจิตเริ่มเข้าความสงบเรื่อยๆ อย่างง่ายดาย มันเกิดความขี้เกียจขึ้นมา หนูสังเกตว่า ช่วงก่อนหน้านี้หนูตั้งใจปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง ถึง ๔ ชั่วโมง แต่พอจิตหนูสงบง่าย หนูปฏิบัติลดลงมา แค่วันละ ๑ ชั่วโมง

๑. ตรงนี้ต้องแก้ไหมคะ

©2026 sa-ngob.com

ช่วงนี้เห็นอะไรภายนอกก็อยากจะขยัน อยากจะทำไปหมด มันจะหลอกให้สมาธิเสื่อมหรือไม่คะ

๒. ตอนหนูพิจารณากาย อยู่ดีๆ จิตก็คิดถึงภาพน่ากลัวขึ้นมา หนูเลยกลับไปพุทโธจนหายกลัว แล้วค่อยพิจารณาต่อ ตรงนี้เป็นกิเลสหรือไม่คะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ : ถ้าภาวนา ภาวนาต่อเนื่องไป เราภาวนาของเราต่อเนื่องไปนะ ถ้าจิตมันดีขึ้นๆ เห็นไหม ช่วงนี้จิตนิ่งขึ้น ช่วงนี้ใช้พุทโธและใช้ปัญญาอบรมสมาธิ กรณีจิตที่ส่งออกก็เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อย เพื่อเตรียมจิตไว้เพื่อจะพิจารณา

ขณะที่จะเตรียมจิตไว้เพื่อจะพิจารณา เริ่มต้นการพิจารณา เห็นไหม เราฝึกหัดๆ การฝึกหัดนี้เพื่อให้จิตมันมีกำลังของมัน ให้จิตถ้าเกิดปัญญา ก็ให้เป็นภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการภาวนา

ปัญญาเกิดจากการภาวนาคือปัญญาเกิดจากจิต ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากสมอง

เวลาที่เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ที่เราใช้ความรู้สึกนึกคิดอยู่นี้ส่วนใหญ่แล้วมันเป็นปัญญาเกิดจากสมอง เพราะสมองของคนมันมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ คือร่างกาย ขันธ์ ๕ คือจิตใจ

©2026 sa-ngob.com

โดยธรรมชาติของมัน สามัญสำนึก โดยสมมุติบัญญัติๆ โดยธรรมชาติ ความรู้สึกนึกคิด ธรรมชาติ ธรรมชาติคือพลังงาน คือตัวจิต มันเป็นพลังงาน

พลังงาน เห็นไหม ทางการแพทย์เขาบอกว่ามันเป็นไฟฟ้า พลังงานนี้มันไปกระตุ้นสมอง พอกระตุ้นสมอง มันเป็นขันธ์ ๕ ถ้าบรรยายโดยศาสนา มันเป็นขันธ์ ๕ มันเป็นสัญญา มันเป็นสังขาร แต่ถ้ามันอธิบายทางการแพทย์ ทางการแพทย์มันต้องผ่านสมองไง สมองมันสั่ง

พลังงานก็คือตัวจิต

สมองก็คือร่างกาย

เวลาที่สามัญสำนึกในโลกนี้ที่ใช้กันอยู่ นักวิทยาศาสตร์ใช้กันอยู่นี่ ทางความรู้สึกนึกคิดมันผ่านสมอง เวลาผ่านสมอง ถ้าเราผ่านสมอง สมองนี้เราใช้จิต ใช้จิตๆ แต่มันผ่านสมอง มันไปตรึกในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ เห็นไหม นี่ทำให้จิตสงบๆ

พอจิตสงบขึ้นมา ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าจิตเห็นอาการของจิต แล้วถ้าปัญญามันเกิดตรงนี้ ปัญญามันไม่ผ่านทางสมองนะ มันผ่านจิตเห็นจิต จิตเห็นอาการของจิต มันจะเกิดภาวนามยปัญญาไง

เพราะเขาถามว่า เมื่อจิตมันเหนื่อยมาก เพราะเตรียมจิตไว้เพื่อพิจารณา

©2026 sa-ngob.com

การพิจารณามันปัญญาทางสมองนี่แหละ มันปัญญาจากสมมุตินี่แหละ แต่ถ้ามันพิจารณาไป มันบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะรู้ขึ้น มันจะเห็นอาการขึ้น มันจะเห็นความรวดเร็วขึ้น มันจะเห็นความเกิดจากจิตมากขึ้น ถ้าจิตสงบแล้วจิตเห็นอาการของจิต เวลามันพิจารณาไปแล้ว ถ้ามีกำลังมันผ่านจากหัวใจของเรา มันแตกต่างกัน ถ้ามันแตกต่างกัน

ฉะนั้นจะบอกว่า การใช้ปัญญาอบรมสมาธินั่นแหละ มันเกี่ยวเนื่องขึ้นมาโดยที่ว่าเวลาเป็นภาวนามยปัญญาไง

ไม่ใช่ว่า โอ๋ย! จะไปเตรียมไว้เลยนะ ถึงเวลาแล้วเตรียมตัวไว้ จะวิปัสสนา จะเตรียมวิปัสสนา

เตรียมวิปัสสนาหรือไม่เตรียมวิปัสสนา เวลาความคิดมันก็คือความคิดเหมือนกัน เวลาเกิดความรู้สึกนึกคิด มันก็เกิดความรู้สึกนึกคิดเหมือนกัน แต่ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่มีสมาธิ มันเป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีตัวตน มีความอยาก มีความต้องการ มีกิเลสร่วม

พุทโธๆๆ โดยสมาธิอบรมปัญญา กิเลสมันสงบตัวลง พอกิเลสมันสงบตัวลง มันเป็นสัมมาสมาธิ คือกิเลสสงบลงชั่วคราว คือเหมือนน้ำสะอาด แต่โดยที่สามัญสำนึกของเราเปรียบเหมือนน้ำสกปรก น้ำเจือปนไปด้วยแร่ธาตุโลหะหนักต่างๆ ที่ใช้ประโยชน์ไม่ได้ เอาไปใช้ประโยชน์มันก็เสียหายใช่ไหม

แต่ความคิดของเรามันเป็นนามธรรม เราไม่รู้ว่ามันเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ เราก็พุทโธๆ จนมันเป็นสัมมาสมาธิ น้ำใสน้ำสะอาด

©2026 sa-ngob.com

น้ำใสน้ำสะอาดใช้ดื่มกินได้ น้ำใสน้ำสะอาด เวลาถ้ามันฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าปัญญาเกิดจากน้ำที่ใสสะอาด นี่จะเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้นบอกว่า ถ้าบอกว่าเราจะเตรียมไว้เพื่อวิปัสสนา เราจะเตรียมไว้เพื่อวิปัสสนา

แล้วตรงไหนเป็นสมถะ ตรงไหนเป็นวิปัสสนาล่ะ

ถ้าครูบาอาจารย์ที่ท่านชำนาญนะ ในสมถะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมถะ เพราะมันจะพัฒนาจากสมถะจนยกขึ้นสู่วิปัสสนา

เราจะบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติโดยความมีสติสัมปชัญญะ โดยการคุ้มครองดูแลของเรา มันจะยกขึ้น มันจะพัฒนาขึ้นไป เหมือนของที่อยู่ในน้ำ ถ้าน้ำมันลดต่ำลง มันก็ต่ำไปตามน้ำ ถ้าน้ำมันมากขึ้น มันก็ยกขยะที่อยู่บนน้ำให้สูงขึ้น จิต จิตถ้ามันพัฒนาของมัน มันพัฒนาของมันอย่างนี้

ฉะนั้นบอกว่า จะเตรียมตัวไว้เพื่อวิปัสสนา จะเตรียมตัว

มันเลยเป็นที่ว่า เราจะว่าเป็นสมถะส่วนหนึ่ง เป็นวิปัสสนาส่วนหนึ่ง

แต่ถ้ามันเป็นสมถะ เราพยายามทำความสงบของใจเข้ามาๆ มันเป็นสมถะใช่ไหม ใช่ แล้วเราฝึกหัดของเรา ฝึกหัดใช้ปัญญาๆ ถ้ามันเกี่ยวเนื่องไป ถ้าจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เราพิจารณาต่อเนื่องไปเลย แล้วเวลาพิจารณาไปแล้วเดี๋ยวมันจะรู้เอง

©2026 sa-ngob.com

ถ้าพิจารณาไปแล้ว เวลาจิตมันส่งออก จิตมันทำงานมากๆ มันเหนื่อยมาก แล้วพอไป ทีนี้มันคิดไม่ออกแล้ว คิดแล้วมันแบบว่ากึ่งๆ กึ่งๆ มันจะไปจิตและสมองไง

เวลาระหว่างพลังงานของจิตกับสมอง เพราะสมองมันเก็บข้อมูลไว้เยอะ สมองเรามีการศึกษา เรามีความรู้ไว้มาก เราว่าไอ้นี่ควรจะเป็นอย่างนี้ ไอ้ควรจะเป็นอย่างนี้ พอความคิดมันไป เฮ้ย! มันขัดมันแย้งกันเดี๋ยวมันตีกันเป็นพัลวันเลยล่ะ

ต้องวาง แล้วกลับมาพุทโธๆๆ ให้จิตมันมีกำลังขึ้นมา พอจิตมีกำลังขึ้นมานะ มันจะมีกำลัง แล้วมันจะเชี่ยว มันจะมีกำลัง เห็นไหม

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่ามันคมกล้า เหมือนเวลาปัญญาที่มันคมกล้า สมาธิจับ ปัญญาตัด

อันนี้เราเปรียบเทียบ ไม่ให้คิดว่าจะต้องเตรียมไว้เมื่อนั้นเมื่อนี้ เราพิจารณาของเราต่อเนื่องไปๆ เตรียมตัวเตรียมใจไว้วิปัสสนา แต่เราฝึกหัดของเรา มันจะดีขึ้นของมันเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป

นี่พูดถึงว่า การเตรียมตัวนะ

ทีนี้คำถามของเขาว่า

๑. ตรงนี้ต้องแก้ไขอะไร ช่วงนี้เห็นอะไรภายนอกก็อยากจะขยันและอยากจะทำไปหมด มันจะหลอกให้สมาธิเสื่อมหรือไม่

©2026 sa-ngob.com

ไอ้ที่ว่าต้อง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง

เวลาเป็นเวลา คนที่ชำนาญนะ เขานั่งสมาธิชั่วโมงสองชั่วโมงก็ได้ แต่เวลาอยู่โดยปกติ เขาจะมีสติควบคุมตัวตลอดเวลา คนภาวนาเขาจะอยู่คนเดียวไง แล้วระวังอายตนะไง ถ้าอะไรกระทบรุนแรง อย่างเช่นโกรธ ถ้ามีอะไรกระทบให้โกรธ จิตมันกระเพื่อมแรงมาก แต่ถ้าเรามีอะไรมากระทบนะ เออ! มันเป็นของเขา เรารักษาจิตของเรา มันไม่โกรธไง รักษาจิตของเราให้มันต่อเนื่องๆ

นี่พูดถึงว่า ขณะที่ไม่ได้นั่งชั่วโมงสองชั่วโมงในประจำวัน

ฉะนั้น

๒. ตอนหนูพิจารณากาย อยู่ดีๆ ก็คิดเห็นภาพน่ากลัวขึ้นมา

ไอ้ตรงนี้ กำลังเราไม่พอ สติปัญญาเราไม่มี

ในเมื่อถ้าเราพิจารณาแล้ว ภาพจะเป็นปกติหรือภาพจะเป็นน่ากลัว มันไม่สำคัญ ภาพจะเป็นปกติหรือจะเป็นภาพน่ากลัว นี้ ตรงนี้มันเป็นที่ว่าเวลาภาวนาไปมันจะก้าวหน้า มันจะต่อเนื่อง แต่เวลามันจะก้าวหน้า จะต่อเนื่อง เรากลับเห็นแล้วมันตกใจไง

ภาพมันน่ากลัว ภาพมันน่ากลัว ภาพปกติไม่น่ากลัว มันแปรสภาพไง มันไม่เหมือนกันใช่ไหม ภาพปกติกับภาพน่ากลัว ภาพน่ากลัวถ้ามันเป็นอสุภะ ถ้ามันเป็นไตรลักษณ์

©2026 sa-ngob.com

แสดงว่าจิตใจเรายังไม่เข้มแข็งพอ

ไอ้ที่ว่าเห็นภาพปกติแล้วมันเป็นภาพน่ากลัว หนูก็เลยพุทโธใหญ่เลย

อันนั้นไม่เป็นไร นี่คือประสบการณ์ครั้งแรก

ประสบการณ์ครั้งแรกนะ เราเข้าป่ากัน นายพรานเขาล่าเสือ เขาเห็นเสือ เขาเป็นเรื่องปกติ เพราะเขาล่าเสือเป็นเรื่องธรรมดา ไอ้ของเราเราฝึกหัด เราไปกับนายพราน เราไปเจอเสือ เราตกใจมาก ทั้งๆ ที่เราจะไปล่าเสือนะ พอเจอเสือนี่ โอ้โฮ! ตกใจมาก กลับพุทโธๆๆ ใหญ่เลย ทิ้งเสือเลย ทั้งๆ ที่เราจะไปล่าเสือ

นี่ก็เหมือนกัน ภาพที่เกิดขึ้น เห็นไหม เวลาอยู่ดีๆ หนูพิจารณาอยู่ดีๆ จิตก็เห็นภาพที่น่ากลัวขึ้นมา

ถ้ามันอยู่ดีๆ ภาพที่น่ากลัวขึ้นมา คือมันแปรสภาพ มันจะน่ากลัวหรือไม่น่ากลัว มันแปรสภาพ มันเป็นข้อเท็จจริงให้ดู แต่เราไปคิดว่าน่ากลัว มันก็เลยกลัวไง

แต่ถ้าเราไม่คิดว่าน่ากลัว เราไม่ได้คิดว่าน่ากลัว เราคิดว่ามันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นวิทยาศาสตร์ หมักปลาร้า ปลาร้าเป็นตัวสดๆ เวลาหมักแล้วมันกลายเป็นปลาร้า เวลาเขาดองผัก เวลาเขาดอง จากผักสดๆ พอดองเสร็จแล้วมันเป็นผักดอง

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน จากภาพดีๆ จากภาพดีๆ ถ้ามันแปรสภาพน่ะ

©2026 sa-ngob.com

เสียดายใช่ไหม เสียดายที่มันผ่านไปแล้วใช่ไหม

จากภาพดีๆ ถ้ามันแปรสภาพ นี่แหละข้อเท็จจริงที่มันจะเป็นจริงให้เราดู ที่เราฝึกกันเกือบเป็นเกือบตาย เราก็ฝึกกันมาเพื่อตรงนี้ไง ฝึกมาตรงที่ให้รู้จริงเห็นจริง ฝึกมาเพื่อการพิสูจน์ความจริง แล้วถ้าความจริงมันเกิดขึ้นน่ะ

หนูตกใจ หนูกลัวมาก หนูกลับมาพุทโธใหญ่เลย

ไม่เป็นไร มันผ่านไปแล้ว ถ้าคราวหน้า ถ้ามันจะเป็นสิ่งใด เราตั้งสติไว้ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัว อะไรจะเกิดขึ้นไม่ต้องกลัว เพราะอะไร เพราะเรามีพุทโธ เรามีพระพุทธเจ้าคุ้มครอง

เรามีพระพุทธเจ้าคุ้มครองเรานะ ถ้าสิ่งใดจะเกิดขึ้น เราก็ตั้งสติไว้ เพราะสิ่งนั้นเขาจะมาทดสอบ เขาจะมาสอนน่ะ มาให้เรารู้ มาให้เราเห็นน่ะ อุคคหนิมิต วิภาคะคือการขยายส่วนๆ มันจะเป็นไตรลักษณ์ มันจะแปรสภาพของมันไป

ทีนี้เพียงแต่ว่าวาสนาของใครไง มันแปรสภาพในลักษณะใด

เราเคยเห็นกายนะ พิจารณากาย โอ้โฮ! มันไหลลงนะ มันละลายลง ของเรามันเป็นเหมือนวิทยาศาสตร์ มันไม่เหมือนเป็นทางที่ว่าเน่าผุพอง

©2026 sa-ngob.com

ไอ้เน่าผุพอง เราเคยเห็นเป็นเนื้อสดๆ เราก็เคยเห็น เนื้อสดๆ มันกลิ้งทับเราเลย เราจะพิจารณามันนะ มันกลิ้ง มันจะทับคนพิจารณา โอ้โฮ! สมาธิแตกเลย ใหม่ๆ ก็เจอเหมือนกัน

ทีนี้ไอ้ที่ผ่านไปแล้วก็คือผ่านไป เราจะบอกว่า

อยู่ดีๆ หนูพิจารณากายอยู่ดีๆ

พิจารณากาย เราก็พิจารณากายของเราอยู่ดีๆ เวลามันเกิดเป็นภาพ เป็นอสุภะอะไร เราก็ดูได้ ถ้าอสุภะมันแปรสภาพ มันก็เน่าเปื่อย อสุภะเป็นอสุภะนะ

แต่ถ้าเป็นผู้วิเศษ เขาเห็นจิตวิญญาณ จิตวิญญาณเป็นเทพ เป็นผี เป็นต่างๆ นั่นเป็นอีกกรณีหนึ่ง

ฉะนั้น เวลาคนพิจารณา ส่วนใหญ่บอกว่า ไม่อยากเห็นอสุภะ กลัวผีๆ

มันไม่ใช่ ผีมันเป็นผี อสุภะมันเป็นร่างกายที่เราติดสวยติดงามไง เราชอบฝั่งตรงข้ามไง เราชอบฝั่งตรงข้ามที่มันเต็มที่ไง เวลาจิตเราสงบแล้ว มันมาแปรสภาพให้เราดูว่า ที่เอ็งต้องการมันไม่มี มันไม่มี มันจะเป็นอย่างนี้ มันไม่ใช่ผี มันเป็นร่างกายที่ผุเน่าเปื่อย ผุพังไป มันไม่ใช่ผี เพราะร่างกายมันไม่ใช่ผี มันไม่มีชีวิต แต่จิตวิญญาณที่แลบลิ้นยาวๆ นั่นในละครทีวี ดูทีวีเยอะ กลัวผี

©2026 sa-ngob.com

ตั้งสติแล้วให้นึกเป็นวิทยาศาสตร์แบบนี้ ฝึกสอนใจตัวเองก่อน ให้ใจตัวเองมั่นคงว่า ถ้าเป็นสัจธรรม มันเป็นวิทยาศาสตร์ มันเป็นข้อเท็จจริง

แล้ววิทยาศาสตร์เป็นวิทยาศาสตร์ไง แต่ถ้าข้อเท็จจริงเป็นธรรมะไง เป็นพุทธศาสน์ แล้วมันพิจารณาให้บรรลุธรรม ธรรมที่มันเป็นความจริง แล้วถ้ามันเห็นสภาพแบบนั้น ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ฝึก

พิจารณากายอยู่ดีๆ ภาพมันกลายเป็นภาพที่น่ากลัวขึ้นมา มันเลยตกใจไง

โดยสามัญสำนึก พวกเราคิดว่าเรื่องสิ่งมีชีวิต เรื่องมันเป็นมนุษย์ธรรมดา แต่ถ้าสิ่งที่มันเป็นสิ่งที่เป็นผีเป็นเปรต นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

แต่ถ้าเราคิดมุมกลับนะ เวลาเกิดอุบัติเหตุ ดูร่างกายมนุษย์สิกระจัดกระจายไปหมดเลย โอ้โฮ! มันสยดสยองนะ นี่เป็นโลกๆ ถ้าคนพิจารณาไปเป็นอย่างนี้ก็มี เราเคยเป็น พอพิจารณาไปแล้วมันกระอักกระอ่วน มันจะอ้วกแตก นี่กิเลสหลอก แล้วระวังให้ดีเลย พวกนี้จะเสีย

เราเคยเป็น เวลาพิจารณาไปแล้วมันเหมือนคนไปเห็นซากศพแล้วมันกระอักกระอ่วน แต่ถ้าเป็นธรรมะมันไม่เป็นอย่างนั้น มันยิ่งเห็นมันยิ่งสังเวช มันสลดมันสังเวชนะ แต่มันเป็นธรรมน่ะ มันเป็นธรรม โอ้โฮ! จิตใจมัน ทำไมเราโง่แบบนี้ ทำไมเราโง่แบบนี้ พอมันเห็นแล้วนะ อืม! มันไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นได้เลย ถ้ามันไม่มีอะไรยึดมั่นถือมั่นได้เลย เพราะอะไร เพราะมันเป็นของชั่วคราวไง นี่ร้อยปี แต่พอเป็นอสุภะมันเห็นก่อน

©2026 sa-ngob.com

แล้วด้วยกำลังของธรรม มันแปรสภาพให้เห็นว่า ความจริงที่เอ็งคิดไม่มี ความจริงมันเป็นแบบนี้ มันชั่วคราว แล้วมันต้องแปรสภาพของมันไป มันไม่มีอะไรคงที่ นี่เป็นอนัตตา

ไอ้ที่ว่าเป็นอนิจจังๆ อนิจจังก็วิทยาศาสตร์ไง ถ้าเป็นอนัตตาเป็นธรรมะ เพราะอะไร เพราะภาพที่เห็นเกิดขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น มีสติปัญญาใคร่ครวญ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงต้องแปรสภาพดับไปเป็นธรรมดา มันเป็นธรรมดาเพราะมันสอนใจดวงที่เห็นไง มันฝึกใจดวงที่เห็นไง ถ้าใจดวงที่เห็นมันฉลาดขึ้นมาไง ถ้าฉลาดขึ้นมา มันชำระล้างนะ ถ้ามันชั่วคราวมันก็ปล่อย ถ้ามันสมุจเฉท มันขาด ถ้าขาดนั้น สังโยชน์ขาด

เวลาพิจารณาไป ค่อยๆ ฝึกหัดนะ ไม่ต้องตกใจและไม่ต้องกลัวและไม่ต้องเสียดายนะ ไม่ต้องไปคาดหมายว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างเดียว ถ้าเป็นธรรมนะ มันจะเป็นปัจจุบัน มันจะเป็นปัจจุบัน มันไม่ใช่สิ่งที่คาดหมายไว้ เคยเห็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้อีก ไม่ใช่

ให้มันขึ้นมาโดยปัจจุบันนั้น แล้วเราพิจารณาของเราไป ถ้ามันมีอำนาจวาสนา ฝึกหัดจนชำนาญ จากตทังคปหาน มันจะเป็นสมุจเฉทปหาน ถ้าสมุจเฉทปหาน ขณะไง นิโรธดับทุกข์

“ไม่มี ไม่จำเป็น พวกเราไม่ต้องก็ได้”

อีกร้อยชาติเอ็งก็เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีการพัฒนา ไม่มีข้อเท็จจริงขึ้นมา ถ้าข้อเท็จจริงขึ้นมา เห็นไหม อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธๆๆ ขณะดับทุกข์ เอวัง

©2026 sa-ngob.com