ลม

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

เทศน์พระ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๗

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ตั้งใจฟังธรรม วันนี้วันลงอุโบสถสามัคคี สงฆ์บวชแล้ว สิ่งที่ลงอุโบสถสามัคคีเพื่อความสามัคคีในคณะสงฆ์ ในสงฆ์นั้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้ว เสมอกันโดยศีล สัปปายะ ๔ สถานที่เป็นสัปปายะ ครูบาอาจารย์เป็นสัปปายะ อาหารเป็นสัปปายะ หมู่คณะเป็นสัปปายะ หมู่คณะๆ ลงอุโบสถสามัคคีๆ เราลงอุโบสถอันเดียวกัน ทิฏฐิมานะ ความรู้ความเห็นมันเสมอกัน ความเสมอกัน มันอยู่กันด้วยไม่หวาดไม่ระแวง

มันหวาดมันระแวงไง เราจะประพฤติปฏิบัติให้เข้มข้น ให้มากไปกว่านี้ ก็เกรงใจหมู่คณะ เพราะหมู่คณะ ถ้าเราปฏิบัติเข้มข้นเกินไป ก็ว่าเราจะเคร่งเกินกว่าหมู่คณะ มันจะเป็นที่จับตา ถ้าเราหย่อนยานจนเกินไป เราก็เป็นภาระของหมู่คณะเหมือนกัน

©2026 sa-ngob.com

ลงอุโบสถสามัคคีๆ ความสามัคคีในคณะสงฆ์นั้น ถ้าความสามัคคีในคณะสงฆ์นั้นร่มเย็นเป็นสุข ในการประพฤติปฏิบัติมันสะดวกสบายนะ

พอธุดงค์ไปๆ ถ้าที่ไหนที่หัวหน้าเป็นหัวหน้าที่ดีงาม การประพฤติปฏิบัติเข้มข้น เข้มข้นแล้ว การปฏิบัติแล้ว มันปฏิบัติแล้วมันราบรื่น ถ้าไปที่ไหนแล้วถ้ามันขัดมันแย้ง ปฏิบัติไปแล้วมันจะสูงกว่าเขาหรือมันจะต่ำกว่าเขา มันเป็นภาระ

ถ้าเป็นภาระ เวลาธุดงค์ไป เวลาออกวิเวก ไปองค์เดียวเหมือนนอแรด ถ้าไป ๒ องค์ มันต้องคุ้มครองดูแลกันแล้วโดยความวิตกกังวลของใจทั้งๆ ที่กิริยามันก็เป็นเรื่องธรรมดานั่นแหละ

หัวใจนี้สำคัญนักๆ

จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไง เวลาปฏิสนธิจิตไง ในครรภ์ ในไข่ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะไง ในครรภ์ๆ อยู่ในครรภ์ ๙ เดือน อาศัยหายใจจากสายสะดือจากแม่ อาศัยๆ เวลาเกิดมา อุแว้! มันหายใจเอง ลมหายใจ พอลมหายใจ หายใจด้วยตัวของตัวเอง สิ่งที่หายใจด้วยตัวของตัวเอง ต้องเจริญเติบโตไป

ถ้าเป็นทารกๆ พ่อแม่ก็เลี้ยงดูจนมีการศึกษา จนเรามีอายุพรรษา ๒๐ ได้มาบวชเป็นพระ เวลาบวชเป็นพระๆ ขึ้นมาแล้ว ถ้าเป็นพระกรรมฐานๆ เวลาบวชแล้ว รุกฺขมูลเสนาสนํ สถานที่รุกขมูล ฝึกหัด

©2026 sa-ngob.com

ประพฤติปฏิบัติ โคนไม้ ที่เรือนว่าง อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกๆ

เวลากำหนดลมหายใจเข้าออก ลม อากาศ ธาตุ ๔

เวลาอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ เวลากำหนดลมหายใจ กำหนดเพื่ออะไร ไปเอาลมเอาฟ้ามาจากไหน

กำหนดลมหายใจเข้าออก แต่เพราะมันละเอียด เห็นไหม พอกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อเอาหัวใจของตน ถ้าจิตมันสงบระงับเข้ามา จิตที่มันเป็นสัมมาสมาธิ จิตที่สงบระงับเข้ามา มันมหัศจรรย์มากขนาดไหน อานาปานสติเป็นพื้นฐาน เป็นคำบริกรรม เป็นวิธีการในการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติ วิธีการไม่ใช่เป้าหมาย วิธีการไม่ใช่ผล

นี่ไง ผลของมันคือจิตมันสงบระงับเข้ามาไง

ถ้าจิตสงบระงับเข้ามา เวลาถ้ามันจะฝึกหัดพิจารณา พิจารณากายๆ ในกาย ในช่องว่าง อากาศในโพรงกระดูกนั่นแหละ

เวลาอากาศ ช่องว่าง สิ่งที่เป็นช่องว่างๆ ที่เราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ได้ฟังครูบาอาจารย์มา ได้ประพฤติปฏิบัติมา ได้ตรึกในธรรมของตนขึ้นมา เวลามันเป็นสัญญาอารมณ์ๆ สัญญาอารมณ์ ลม ลมๆ แล้งๆ

©2026 sa-ngob.com

สัญญาอารมณ์ มันก็สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดขึ้นจากเราได้ยินได้ฟังมา ได้ยินได้ฟังมาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เวลามันพอใจขึ้นมา ว่างหมดเลย โล่งหมดเลย

อากาศธาตุ แต่เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้าออกๆ กำหนดลมหายใจขึ้นมาเพื่อจิตสงบระงับเข้ามา ถ้าจิตสงบเข้ามา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตมันรับมันรู้ของมันไง สัมมาสมาธิ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่มีกำลังของมัน ถ้ามีอำนาจวาสนามากขึ้น เราน้อมไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าน้อมไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง มันสะเทือนกิเลส

ถ้ามันสะเทือนกิเลส เวลามันพิจารณาของมันไป พิจารณาด้วยสติด้วยปัญญาของตน สติปัญญาของตน สติปัญญาที่เกิดขึ้นจากสัมมาสมาธิ นี่เกิดจากจิตๆ ไม่ใช่เกิดจากสมอง ไม่ใช่เกิดจากสัญญาอารมณ์ ไม่ใช่เกิดจากสัญญาอารมณ์ ไม่ใช่เกิดจากสัญญาอารมณ์

สัญญาอารมณ์นี่นะ มันเหมือนกำแพงเลยล่ะ กว่าจะทะลุมันไปได้ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่คิดด้วยตัวตนขึ้นมา เดี๋ยวจะหาว่าเราโง่ โง่ไง ปฏิบัติไปแล้วกลัวจะไม่รู้นะ แหม! พิจารณาไปแล้วพยายามจำไว้ไง เดี๋ยวจะไปโม้กับคนอื่นไม่เข้าใจ

สัญญาทั้งนั้น

เวลาเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา สิ่งที่ว่า ขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขันธ์ ๕

©2026 sa-ngob.com

ขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา มันสืบต่อกันอย่างไร

เวลาพระอนาคามี ปฏิฆะกามราคะมันขาดนั่นน่ะ นั่นน่ะสัญญาอย่างละเอียดเลย สัญญาอย่างลึกซึ้ง สัญญาโดยสัญชาตญาณเลย

เวลากามราคะปฏิฆะในหัวใจนั่นน่ะ ที่มันซับซ้อนมันนั่นน่ะ เวลามันขาด ขาดออกไปเลย เวลาขาดออกไป ภวาสวะ ภพนั่นน่ะ

ภพ สิ่งที่เวิ้งว้างๆ นั่นน่ะ จับต้องมันอย่างไร จะค้นคว้ามันอย่างไร ถ้ามันค้นคว้าไม่ได้

เวลาภาวนามยปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนามันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงขึ้นมา มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงขึ้นมา เกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติ มันมหัศจรรย์กับตัวมันเองมากมายมหาศาล ไม่ใช่สัญญาอารมณ์ จำเขามาพูด

จำเขามานี่สัญญา จำเขามา จำเขามาด้วยสัญญากับอารมณ์ว่าง เวิ้งว้าง มันจำเขามาพูด จำเขามา แล้วจิตมันเป็นได้ทั้งนั้นน่ะ นี่ไง ลมๆ แล้งๆ

ธาตุ ๔ นะ อากาศสำคัญ อากาศเป็นพิษตายหมดเลย ดูฝุ่นสิ ฝุ่นเป็นโรคภัยไข้เจ็บมากมายมหาศาล นี่อากาศ อวกาศ แล้วธาตุ ๔ ล่ะ นี่ไง นี่พูดถึงธาตุนะ วัตถุ ลมที่เป็นวัตถุ วัตถุธาตุ ๔

แล้วถ้ามันเป็นช่องว่างในหัวใจล่ะ

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง จิตสงบแล้ว สิ่งที่เป็นนามธรรมๆ ไง สิ่งที่ลึกลับซับซ้อนในใจของตนไง วิทยาศาสตร์พิสูจน์อะไรตรงไหน เวลาประสาท พิสูจน์กันด้วยความทดสอบการกระทำให้เป็นไปทางวิทยาศาสตร์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เวลาเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา สมาธิทำอย่างไร จิตสงบ สงบเข้ามาที่ไหน เข้ามามันอยู่ตรงไหน แล้วถ้ามันอยู่แล้วมันทรงตัวของมันอย่างไร

จิตเป็นอย่างไรๆ หลวงปู่มั่นท่านเน้นย้ำตลอด จิตเป็นอย่างไรๆ

จิตตัวเองเป็นอย่างไร ไม่รู้ แต่บรรลุธรรม เข้าใจธรรมะหมดเลย

เวลาเป็นลมเป็นแล้ง ลมๆ แล้งๆ มันเป็นประโยชน์กับใคร

สิ่งที่ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกไง อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตน ตนทำความสงบของใจของตนได้ พอตนทำความสงบของตนได้ มันมีความสุข ความสงบของมัน ทำสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีงาม แล้วให้มีความละเอียดรอบคอบ

สังเกตสังกาใจของเรานี่แหละ

สังเกตสังกาใจของเรานะ ถ้าใจมันดีงาม เรามีความสุข ถ้ามีความสุข สุขในสถานะของสมณะ สุขในสถานะของความเป็นพระ

©2026 sa-ngob.com

เราเป็นพระนะ เป็นศากยบุตรพุทธชิโนรส เราเป็นบุตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุตรของชาวศากยะ บุตรขึ้นมาเพราะว่าบวชมาเป็นพระ เป็นพระ เป็นบุตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาเราศึกษา เราค้นคว้า เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าจิตสงบเข้ามา พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในหัวใจที่เป็นนามธรรมๆ เห็นไหม ลมยังพิสูจน์ได้นะ ยังจับต้องได้ เห็นเวลามันเคลื่อนไหวของมันไปโดยภูมิอากาศ โดยความร้อนของมัน แล้วในใจของเราล่ะ แล้วถ้ามันเป็นความจริงล่ะ

เพราะเป็นนามธรรมๆ ไง แล้วถ้ามันสงบแล้ว มันเห็นความคิดของตน เกิดดับๆ แล้วเกิดดับอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดด้วยนะ ไม่ใช่เกิดดับธรรมดานะ

เกิดดับๆ ปุถุชนคนหนาก็เกิดดับๆ เหมือนกัน เกิดดับๆ กิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลส เกิดดับแล้วมันยึดมั่นถือมั่น แล้วดูสิ มองหน้าก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ ทิฏฐิจรดฟ้า ไม่รู้ผิดถูกนะ นี่มันเป็นไปโดยวัย พอวัยมันผ่านไปนะ กูเคยเป็นมาแล้ว เคยผ่านอย่างนั้นมาแล้ว

ทิฏฐิมานะของมันไง ทิฏฐิมานะ เพราะกิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลสไง แต่ถ้าเรามีสติปัญญาขึ้นมานะ โฮ้! ไอ้บ้า จิตมันเป็นบ้า บ้าไปกับมันได้อย่างไร ถ้าเรารู้ทันมันนะ เฮ้ย! มันสังเวชน่ะ นี่สิ่งที่เป็นนามธรรมไง

©2026 sa-ngob.com

ธาตุ ๔ มันเป็นวัตถุธาตุ มันยังพิสูจน์ได้ในทางวิทยาศาสตร์ พุทธธาตุ พระพุทธศาสนา พุทธศาสตร์ ศาสตร์ในการประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา

สิ่งที่เป็นนามธรรม แล้วมันยังว่างเข้าไปอีก

ว่างมีตัวมีตน ว่าง มันขัดมันแย้ง

หลวงตาบอกว่า หมามันคาบบ้องข้าวหลาม มันกีดมันขวางไปหมดน่ะ ไอ้ว่างๆ ว่างๆ นั่นมันขวางมึงอยู่นั่นน่ะ

มันเอาอะไรมาว่าง มันมีอะไรเป็นพื้นฐาน แต่ถ้าเราทำของเราด้วยสติด้วยปัญญาของเรา วางให้หมด

เวลาเรากราบพระไง รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ไง ทำวัตร ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เวลาทำวัตรสวดมนต์ เจริญพุทธมนต์ สรรเสริญธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาเราปฏิบัติขึ้นมามันเป็นตามข้อเท็จจริงนะ สติ สมาธิ ปัญญา มันจะเป็นจริงของเราขึ้นมา ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังของเราขึ้นมา เห็นไหม

นี่ไง เวลากำหนด เวลาเกิดเป็นมนุษย์ อยู่ในครรภ์ ๙ เดือน อาศัยหายใจจากท่อสะดือ อาศัยผ่านจากลมหายใจของแม่ เวลาเกิดมาหายใจด้วยตัวของตัวเองไง พ่อแม่ยังดูแลรักษามาจนเติบโตขึ้นมา เราเกิดขึ้นมาแล้ว เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เรามีอำนาจวาสนา เรามาบวชเป็นพระ

©2026 sa-ngob.com

เวลาบวชเป็นพระขึ้นมา เริ่มต้นจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราก็มากำหนดลมหายใจของเราเองเหมือนกัน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

ทั้งๆ ที่มันหายใจอยู่นั่นแหละ ทั้งๆ ที่อากาศ สิ่งที่เป็นการดำรงชีวิตนั่นแหละ แต่ถ้าพอเรากำหนดแล้วมันถึงจะเป็นอานาปานสติไง เพราะจิตมันกำหนดไง พอจิตกำหนด จิตถึงเป็นอานาปานสติของจิตดวงนั้น

แล้วถ้าจิตดวงนั้น ถ้ามันเริ่มสงบระงับเข้ามาของมัน มันเป็นความจริงของมันเข้ามา เห็นไหม ถ้าเป็นความจริงของมันเข้ามา มันจะสร้างตัวสร้างตนของมันขึ้นมาได้ ถึงได้บอกว่า นี่ไง ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกไง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ตนนั้นไง จิตดวงนั้นน่ะ จิตดวงนั้นน่ะ จิตดวงนั้นที่มันศึกษา มันพยายามฝึกหัดปฏิบัติ มันค้นคว้าของมัน แล้วมันเจอความเป็นจริงของมันไง นี่พระพุทธศาสนาไง

สิ่งที่พระพุทธศาสนาไง ปรารถนารื้อสัตว์ขนสัตว์ สัตว์โลกที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เกิดโดยเวรโดยกรรมของสัตว์ แล้วถ้ามีอำนาจวาสนาขึ้นมา เพราะกรรมดีของมัน มันสร้างบุญสร้างกุศลขึ้นมาถึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์ สิ่งที่มนุษย์แล้ว เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์ เกิดมาแล้วเป็นมนุษย์อีลุ่ยฉุยแฉก ใช้ชีวิตความเป็นมนุษย์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จบ

©2026 sa-ngob.com

ไอ้เราก็เคยเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน แต่เราไม่ละล้าละลังไปกับสังคมโลกไง

อ้าว! เกิดเป็นมนุษย์แล้วต้องแสวงหาความสุข เกิดเป็นมนุษย์แล้วต้องประสบความสำเร็จในชีวิต เกิดเป็นมนุษย์แล้วต้องมีครอบครัวที่อบอุ่น

นี่มันเป็นวัฒนธรรม มันเป็นเรื่องความเชื่อไง ดูสิ เวลาลัทธิศาสนาอื่นให้มีภรรยาได้ ๔ คน โอ้โฮ! อยากจะไปเกิดอย่างนั้นเลยนะ ถูกต้องตามกฎหมายด้วย โอ๋ย! ลูกเต้าเป็นพรวนเลย

แต่ถ้าเป็นบุญเป็นกุศลนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ พุทธมารดาก็ต้องปรารถนาเป็นมารดา เป็นแม่ของเจ้าชายสิทธัตถะ เวลาท้องได้พระองค์เดียว สวรรคต เพราะใครไม่มีบุญขนาดนั้นที่จะมาเกิดร่วมในท้องเดียวกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันเป็นไปไม่ได้

แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างบุญสร้างวาสนามามากน้อยขนาดไหน ถึงเวลาเกิดพระโพธิสัตว์ๆ มาเกิดไง พระโพธิสัตว์มาเกิดแล้ว พระโพธิสัตว์ออกศึกษา ออกค้นคว้า ออกประพฤติปฏิบัติขึ้นมาไง จนชำระล้างกิเลสอวิชชาในหัวใจของพระโพธิสัตว์สิ้นไปเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา วางธรรมและวินัยนี้ไว้ๆ ก็วาง

©2026 sa-ngob.com

ธรรมวินัยในวิธีการปฏิบัติที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมไปแล้วไง

แล้วเรา เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาตามความเป็นจริงของเราขึ้นมา ถ้ามันเป็นความจริง มันก็ต้องเป็นแบบนั้นไง

แล้วถ้ามันเป็นแบบนั้น จะเป็นที่ไหนล่ะ

ถ้ามันละเอียดลออ มันลึกซึ้งขึ้นมา เห็นไหม

ลม ลมคือความว่างในช่องว่างระหว่างวัตถุธาตุต่างๆ ความว่างในช่องกระดูก ในโพรงกระดูก ในร่างกาย นี่พูดถึงวัตถุไง นี่ลม

แต่ถ้าสัญญาอารมณ์ๆ นี่ความรู้สึกนึกคิดไง นี่เรื่องของนามธรรมไง พอเรื่องของนามธรรม สิ่งที่นามธรรม สิ่งที่มันแบกมันหามขึ้นมา มันทุกข์มันยากของมันตลอด กำหนดอานาปานสติ เวลามันปล่อยมันวางของมัน เวลามันปล่อยของมัน มันวางๆๆ ขึ้นมา ถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา สักแต่ว่าปรากฏ ไม่พาดพิงอารมณ์ คือไม่พาดพิงความคิด

ถ้าพาดพิงอารมณ์ มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ มันก็เป็นความคิดออกมา ความคิด จิตส่งออก นามธรรมที่ส่งออก

คนเราเกิดมามีกายกับใจๆ ไง ธาตุ ๔ ก็กายนี้ไง สิ่งที่ขันธ์ ๕ ก็หัวใจดวงนี้ไง แล้วหัวใจดวงนี้มันครอบงำด้วยขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิด

©2026 sa-ngob.com

ในอภิธรรม รูป อารมณ์ความรู้สึกนี้สมบูรณ์แบบ รูปคือความคิด เวทนา ในรูปนั้นมันก็ต้องมีสุขมีทุกข์ของมัน สัญญาๆ คือข้อมูล สัญญาคือจิตที่มันซับโดยจริตนิสัยที่มันชอบแตกต่างกันไป เวลามันเป็นสัญญา สัญญาหมาย หมายปั๊บ สังขารก็ปรุงๆๆ วิญาณรับรู้ในอารมณ์ความรู้สึกนั้น มันก็หมุนของมันไปด้วยวิญญาณในขันธ์ ๕

ความคิดหนึ่ง ขันธ์ ๕ สมบูรณ์แบบวงรอบหนึ่ง เกิดดับๆๆ มันไวของมันไง นี่สิ่งที่เป็นนามธรรมไง สิ่งที่เป็นนามธรรมนะ เพราะขันธ์ ๕ มันหมุนของมันไป มันเสวยอารมณ์ขึ้นมาเต็มปากเต็มคำ เต็มจิตเต็มใจ โดยยึดมั่นถือมั่นไง กิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลสไง ก็เลยเกิดทิฏฐิมานะ เกิดความเห็นร้อยแปด

ปัญญาอบรมสมาธิ ความคิดมันเป็นอะไร ขันธ์ ๕ นั่นน่ะ

ขันธ์ ๕ มันเป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ มันเป็นสถานะของมนุษย์ไง เพราะอะไร เพราะเทวดาไม่มีร่างกายไง ร่างกายเป็นทิพย์ไง พรหมก็ไม่มีร่างกายนี้ไง มีแต่มนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕

เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมันก็มีความคิดของมัน มันเป็นสัตว์เดรัจฉานไง อบายภูมิไง แล้วเกิดในนรกอเวจีมันก็ไม่มีร่างกายแล้ว มันเป็นทิพย์ นั่นสิ่งที่มันเป็นทิพย์ๆ นั่นเป็นนามธรรม

เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นี่ไง กามภพ ตั้งแต่เทวดาลงมา รูปภพ อรูปภพ เพราะมันเป็นผลของวัฏฏะ วิวัฏฏะ

©2026 sa-ngob.com

วัฏฏะๆ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันเวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้ แล้วเวียนเกิดเวียนตายมาเกิดมาเป็นมนุษย์ภพชาติหนึ่ง แล้วนี่มาบวชเป็นพระ ตายจากฆราวาส จากฆราวาสบรรพชาเป็นสามเณร อุปสมบทเป็นพระ สงฆ์ยกเข้าหมู่ เป็นศากบุตร สมมุติสงฆ์

แต่เวลามันพิจารณาลมหายใจเข้าออกนะ จิตสงบแล้วเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง มันสะเทือนกิเลสมาก มันสะเทือนกิเลส

ถ้าไม่มีอำนาจวาสนาก็ล้มลุกคลุกคลานกันอยู่อย่างนั้นน่ะ แต่ถ้ามีวาสนานะ มันจะพิจารณาของมันโดยสัจจะโดยความจริง

พิจารณากาย กายไม่ใช่เรา เราไม่ใช่กาย พิจารณากายจนมันแยกออกจากกันหมด กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ เวลาสังโยชน์มันขาด นี่แหละสงฆ์แท้ๆ

สงฆ์แท้ๆ ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เพราะมันเป็นสงฆ์แท้ๆ สงฆ์แท้ๆ นะ ไม่นับถือนอกจากพระพุทธศาสนา สงฆ์แท้ๆ พูดถึงการประพฤติปฏิบัติ พูดถึงอริยสัจสัจจะความจริง ในความผิดพลาดออกไปสู่ลัทธิอื่นไม่มีเป็นไปไม่ได้ เพราะมันมีข้อเท็จจริง

แต่ไอ้สมมุติสงฆ์ๆ ที่เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา เวลาอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท แล้วมันเป็นอย่างไรล่ะ อ้าว! ก็ตำราเขาว่าอย่างนั้น ตำราว่าอย่างนั้น กูไม่รู้ไง

©2026 sa-ngob.com

แต่ถ้ากูรู้ มันเกิดอย่างนี้ๆๆ เริ่มต้นอย่างนี้ เริ่มต้นจากความไม่รู้แวบ! มันไปเป็นปัจจยาการของมันเลย แล้วมันเร็วของมันขนาดไหน มันรู้มันเห็นของมันโดยข้อเท็จจริง ถ้ามันเป็นสงฆ์แท้ๆ

แต่นี่เราบวชแล้วมันเป็นสมมุติสงฆ์ สมมุติสงฆ์ เรามีอำนาจวาสนาเป็นพระปฏิบัติๆ ธาตุลม สิ่งที่เป็นสัญญาอารมณ์มันก็เป็นหมาคาบบั้งข้าวหลาม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ทิฏฐิมานะของเรามันยึดมั่นถือมั่นของมัน แล้วก็คาบไว้ แล้ววิ่งไป บั้งข้าวหลามมันขวางไปหมดเลย มันขวางว่า เราประพฤติปฏิบัติแล้วมันจะได้ข้อเท็จจริงของมันไง

ถ้าหมามันฉลาด มันวางบ้องข้าวหลาม เพราะบ้องข้าวหลามก็คือไม้ไผ่ มันจะไปกินอะไร ถ้ามันวางซะ แล้วมันฝึกหัดประพฤติปฏิบัติให้มันเป็นตามความเป็นจริงของมัน ไม่กีดไม่ขวาง สิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจุบันธรรมทั้งสิ้น ถ้าเกิดขึ้นเป็นปัจจุบันธรรมทั้งสิ้น ให้มันเกิดเป็นข้อเท็จจริงของมัน ถ้าเกิดเป็นข้อเท็จจริงของมันนะ เราใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาของเราขึ้นมาไง

ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕

ธาตุ ๔ มันโดยข้อเท็จจริงไง เพราะว่าข้อเท็จจริง เพราะการเป็นมนุษย์ไง ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาเกิดขึ้นมาด้วยกรรมของสัตว์ ไม่ใช่ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ไปเอาดิน เอาน้ำ ลม มาผสมกัน แล้วเอาธาตุไฟเข้าไปให้มันเกิดเป็นคนๆ เห็นไหม เด็กหลอดแก้วไง

©2026 sa-ngob.com

แต่ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังของเราขึ้นมา ชีวิตนี้มันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ถ้ามันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กรรมของสัตว์ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา สิ่งที่เกิดจากเวรจากกรรมเป็นเวรกรรมที่เราสร้างสมของเรามา

ถ้าสร้างสมของเรามา ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว สิ่งที่เราหายใจด้วยตัวของเราเองขึ้นมา ถ้าหายใจด้วยตัวของเราเองขึ้นมา เราได้ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรามา แล้วเรามาบวชเป็นพระ เราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เรามากำหนดลมหายใจในชีวิตประจำวันนั่นแหละ แต่ถ้ามีจิต รับรู้ ชัดๆ เกิดอานาปานสติ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เวลาวันวันวิสาขบูชาไง ปฏิบัติมา ๖ ปี ล้มลุกคลุกคลานมาทั้งนั้นน่ะ ว่ากิเลสมันจะอยู่ที่นั่น กิเลสมันจะอยู่ที่นี่ จับต้นชนปลายแล้วมันไม่เห็นได้จริงสักทีไง เวลาเอาจริงเอาจังขึ้นมา วางหมดเลย วางสิ่งที่ว่ามันกีดขวางจิตของตนทั้งหมด วาง แล้วเราต้องปฏิบัติของเราเอง

กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอานาปานสติไง ปฐมยาม บุพเพนิวาสานุสติญาณ มัชฌิมยาม จุตูปปาตญาณ ปัจฉิมยาม อาสวักขยญาณ ทำลายอวิชชาในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

©2026 sa-ngob.com

อานาปานสติ ลม ถ้าเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ฝึกหัดให้มันเป็นจริงเป็นจังของมันขึ้นมา นี่พูดถึงว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบุกเบิกขึ้นมา เพราะมันไม่มีใครรู้ใครสอน

ไอ้นี่พระไตรปิฎกศึกษามา สองพันกว่าปีมาแล้ว ใครศึกษาใครค้นคว้าก็ได้ ๙ ประโยคศึกษาค้นคว้ามาทั้งหมด ถ้าเป็นมหา ศึกษามาทั้งนั้นน่ะ เวลาศึกษาแล้ว ศึกษาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมันเป็นจริงขึ้นมาไหมล่ะ ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมาต้องเป็นพระอรหันต์สิ มันเป็นความจำๆ เห็นไหม

ถ้าเกิดทิฏฐิมานะก็หมาคาบบั้งข้าวหลามนั่นแหละ กีดขวางไปหมด ตัวเองคาบแล้วกีดขวางตัวเอง มันผ่านไปไม่ได้ ข้าวหลามมันคาไปหมดน่ะ

แต่ถ้าเราวางของเรา เราจะเอาจริงเอาจังของเราแล้ว ประพฤติปฏิบัติมาก็เต็มกำลังของเราเต็มที่อยู่แล้ว แล้วจะเอาความจริงในการปฏิบัติให้มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาไง

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

ที่เขาถามไง ความคิดทั้งหลายเป็นสมุทัย แล้วเวลาพุทโธทำไมมันไม่เป็นสมุทัยล่ะ

ไอ้คำว่า “สมุทัย” สมุทัยคือกิเลสที่มันผิดมันพลาด สิ่งที่มีเจตนาตั้งใจสมบูรณ์แบบ ทำคุณงามความดีมันเป็นเหตุ มันเป็นการปฏิบัติที่ดี

©2026 sa-ngob.com

งาม เราก็เริ่มต้นจากการประพฤติปฏิบัติของเราเริ่มต้น เพราะเราเป็นปุถุชน

ปุถุชน กัลยาณชน พอกัลยาณชนขึ้นมา สิ่งที่ว่าความคิดทั้งหมดมันเป็นสมุทัย ก็สมุทัยจริงๆ ก็กิเลสมันเจือปนมา พุทโธๆๆ ถ้ามันมีกิเลสเจือปนมา มันพุทโธๆ แล้วมันไม่ใช่สมาธิไง แต่ถ้ามันแบบว่ามันเป็นข้อเท็จจริงของมัน ข้อเท็จจริงของมันคือว่ากิเลสมันไม่เข้าไปเจือปนมากนัก เดี๋ยวมันก็สงบระงับเข้ามา มันก็เป็นสัมมาสมาธิไง

ความคิดทั้งหลายเป็นสมุทัย

สมุทัยเพราะกิเลสมันนอนเนื่องมา อนุสัยมันเจือปนมา แล้วเราพุทโธๆ มีอนุสัยไหม มีกิเลสปนมาไหม

ถ้าปน ก็พุทโธบ่อยๆ สิ ให้ละเอียดขึ้น พุทโธโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น พุทโธโดยสติ ด้วยปัญญาของเรา พุทโธให้มันเป็นข้อเท็จจริงในพุทโธ

เห็นไหม น้ำสกปรก น้ำเสีย เขาก็บำบัดให้มันใสมันสะอาดขึ้นมา จิตใจที่มันมีสมุทัย ความคิดทั้งหมดเป็นสมุทัย ความคิดมันมีสมุทัย แต่เราก็พุทโธๆ เพราะคิดพุทกับโธนี่คำบริกรรม แต่ถ้าคิดเรื่องโลกๆ คิดเรื่องความทุกข์ความยาก คิดเรื่องสัญญาอารมณ์ ไปไกลเลย ถ้าไปมันส่งออกหมดล่ะ

แต่ถ้าพุทโธๆ ใช่ เพราะมันพุทและโธๆ ถ้ามันมีสมุทัยเจือปนมา พุทและโธมันก็เบาบางลง ถ้ามีสติของเรา แล้วมันพุทโธเบาบางลง

©2026 sa-ngob.com

สมุทัยมันเบาบางลง กิเลสมันเบาบางลง จิตมันก็สงบไง หยุดคิดไง ถ้ามันหยุดของมันได้ไง

ทำไมพุทโธมันไม่เป็นสมุทัย

เพราะไอ้ความคิด ใจมันมีกิเลสของมันอยู่แล้ว แล้วคิดธรรมะโดยสัญญาอารมณ์ ลมๆ ลมๆ แล้งๆ ถ้ามีสติมันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ไอ้ที่ว่าลมๆ แล้งๆ ไอ้ความคิดที่จับต้นชนปลายไม่ได้ ความคิดที่ว่าเริ่มต้น ท่ามกลางและที่สุดที่ไหน มันไม่มี

แต่ถ้ามันมีสติ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือมันมีที่สุดไง ไอ้บ้า ไอ้บ้าคิด คิดบ้าๆ มันก็จบไง นี่ไง มันเพื่ออะไร ก็เพื่อไม่ให้สมุทัยมันเจือปนมาไง

ความคิดทั้งหลายเป็นสมุทัย แล้วพุทโธทำไมไม่เป็นสมุทัย

เพราะพุทโธเหมือนคนมีชีวิต มันต้องเคลื่อนไหว จิตมันมีชีวิตของมัน มันต้องเคลื่อนไหวของมัน แล้วเคลื่อนไหวเพื่อสงบไง

แล้วถ้าเคลื่อนไหวโดยสมุทัย มันเคลื่อนไหวโดยกิเลส มันก็ลงสู่กิเลสทั้งหมดไง แต่มันเคลื่อนไหวๆ ก็พยายามกำจัดกิเลส กำจัดสมุทัยให้น้อยลงๆ แล้วถ้ามันปล่อยวางทั้งหมด มันก็เป็นสัมมาสมาธิไง

©2026 sa-ngob.com

สัมมาสมาธิคือกิเลสสงบลงชั่วคราว ชั่วคราวๆ เพราะสมาธิมันไม่อยู่อย่างนั้นหรอก ใครทำสมาธิ ยิ่งเกจิอาจารย์ พวกฌานสมาบัติ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย อยู่อย่างนั้นน่ะ คงที่ไม่มีหรอก เพราะมีอวิชชา มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เรือน ๓ หลัง และมีเรือนยอดคือเจ้าวัฏจักร คือพ่อของความโลภ ความโกธร ความหลง คืออวิชชา

มีความโลภ ความโกธร ความหลง พ่อมัน นี่มันมีอยู่โดยธรรมชาติ แล้วมันจะสงบร่มเย็น ต่อเนื่องคงที่ เอาที่ไหน ไม่มีหรอก นี่ไง ถ้ามันเป็นไป นี่ไง สัญญาอารมณ์ไง ลมๆ แล้งๆ ไง

สิ่งที่เป็นลมๆ แล้งๆ แล้วเราคิดว่าไอ้ลมๆ แล้งๆ แต่เรานี่ยอดของคน ควบคุมความเป็นลมๆ แล้งๆ ให้มันเป็นคงที่ได้

คิดเอา แล้วก็ยึดมั่นถือมั่น แล้วเวลามันเสื่อมสลายไป ทุกข์เกือบตาย

ทำไมพุทโธมันไม่เป็นสมุทัย

คนมันเกิดโดยอวิชชา โดยเจตนา โดยความตั้งใจที่จะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ แต่ถ้าโดยขาดสติสัมปชัญญะแล้วไม่ระวังควบคุม มันก็ไปเตลิดเปิดเปิง ลมๆ แล้งๆ แล้วบอกว่านี่เป็นการภาวนา มันก็เลยเป็นสมุทัยทั้งหมดไง ทั้งหมดมันส่งออกไปหมด

คำว่า “ทั้งหมด” ผู้ที่ปฏิบัติมันต้องได้คิดแล้ว ได้คิดแล้วก็มาทบทวน ความคิดทั้งหมดมันเป็นสมุทัย แล้วที่เราคิดอยู่นี่ เราใช้ปัญญา

©2026 sa-ngob.com

อยู่นี่ มันเป็นสมุทัยรึเปล่าวะ ไอ้ที่เราทำกันอยู่นี่ เฮ้ย! มันเป็นอย่างที่หลวงปู่ดูลย์ท่านบอกหรือเปล่าวะ

ถ้ามันคิดขึ้นมา มันก็ได้มาแยกแยะไงว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งที่ผิดก็ต้องแก้ไข ถ้าไม่แก้ไขมันก็ย้ำคิดย้ำทำ มันก็เป็นความผิดที่พอกพูนขึ้น

แต่ถ้าเรามาตรวจสอบขึ้นมา ถ้ามันถูก ถูกก็เป็นยอดคน ผิดก็แก้ไข มันก็ทำให้มันถูกต้องชอบธรรม

เราเป็นสุภาพบุรุษไง ก็เราเป็นนักปฏิบัติไง นักปฏิบัติมันต้องมีขันติธรรม มันต้องมีสัจธรรม มันต้องมีความละอาย มีหิริ มีโอตตัปปะ มีความเกรงกลัว แล้วพิจารณาของเราให้มันเป็นข้อเท็จจริง ไม่ปล่อยปละละเลย ถ้ามันปล่อยปละละเลยไป มันก็เป็นดินพอกหางหมูไปไง

ฉะนั้น พุทโธๆ ไอ้ที่ว่าพุทโธๆ แล้วมันไม่สงบนี่แหละ ที่ว่าทำไมความคิดทั้งหมดเป็นสมุทัย ทำไมพุทโธไม่เป็นสมุทัย

ก็พุทโธๆ แล้วเครียด พุทโธๆ แล้วมันไม่ลง นั่นก็มีสมุทัยเหมือนกัน แต่มันก็ต้องทำ มันต้องเคลื่อนไหวเพื่อสงบ ไม่มีการเคลื่อนไหวเลย ความสงบนั้นน้ำเสียยิ่งเสียมากขึ้น ยิ่งเน่าเหม็นมากขึ้น ยิ่งสะสมความโสโครกมากขึ้น แล้วบอกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมๆ ปฏิบัติไม่ต้องทำอะไรเลย แล้วมันดีของมันอยู่แล้ว แล้วมันจะเป็นจริงเป็นจังของมัน

©2026 sa-ngob.com

มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ที่มันลมๆ แล้งๆ ไง

แต่ถ้ามันเป็นจริงเป็นจัง มันจับต้องได้ มันพิสูจน์ได้ ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก

นี่ไง เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านอบรมบ่มเพาะลูกศิษย์ของท่านไง พออ้าปากพูดก็รู้แล้ว เพราะสิ่งที่พูดมันออกมาจากใจ ทำได้แค่ไหน มันก็พูดได้ที่ตนรู้เท่านั้นน่ะ มันจะรู้ลึกไปกว่าสิ่งที่ตนรู้ไม่ได้

แต่ที่ตนรู้ ถ้ามันติด มันก็ติดอยู่ที่ปากซอยนู่น พูดธรรมะมันอยู่ที่ปากซอยนู่น แล้วเรามาคุยกันอยู่ก้นซอยนี่ แล้วก้นซอยมันมีอะไร ปากซอยมีอะไรล่ะ แล้วเอ็งพูดมามันอยู่ตรงไหนล่ะ

เวลาเป็นข้อเท็จจริงนะ ถ้ามันประพฤติปฏิบัติแล้วมันจะละเอียดลึกซึ้งเข้าไป เห็นไหม

ธาตุลม เวลาพิจารณาแล้ว ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ช่องว่างระหว่างขันธ์ ช่องว่างในหัวใจของตน มันมีช่องว่างของมัน รูปและนาม

ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เพราะมันมีช่องว่างของมัน ถ้ามีช่องว่างของ มีสติมีปัญญาของมันนะ เวลามันเป็นไตรลักษณ์ มันย่อยสลายของมัน มันพิจารณาของมัน มันมหัศจรรย์หัวใจดวงนั้นนะ ถ้าหัวใจดวงนั้นประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงไง

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง สิ่งที่เป็นอานาปานสติ สิ่งที่กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วพิจารณาลม พิจารณาสิ่งที่ว่าอากาศธาตุ สิ่งที่ความแปรปรวน สิ่งที่เป็นไตรลักษณะ สิ่งที่เป็นสัจจะเป็นความจริง ถ้าใจมันสงบแล้ว มันจับต้องสิ่งใด มันขยายส่วนแยกส่วนได้ทั้งนั้นน่ะ อุคคหนิมิต วิภาคะ สิ่งที่ขยายส่วนแยกส่วนให้เป็นสัจจะเป็นความจริง เพื่ออะไร

เพื่อสอนใจดวงนี้ เพื่อให้ใจได้ศึกษา การกระทำ เห็นไหม ปัญญามันเกิด เกิดจากการศึกษา เกิดจากการค้นคว้า ศึกษาค้นคว้าด้วยภาคปฏิบัติ ศึกษาค้นคว้าด้วยภาวนายมปัญญา

เวลาภาวนามยปัญญามันเกิดขึ้นในท่ามกลางหัวใจ วิปัสสนารู้แจ้งในใจของตน มันมหัศจรรย์ มันพลิกมันแพลง มันแยกมันแยะ ความคมกล้าของปัญญามันฟาดมันฟันกิเลส ล้มลุกคลุกคลาน เห็นชัดๆ เวลากิเลสมันถอยกรูดๆ ถ้ากองทัพธรรมมันชนะ

เวลากองทัพกิเลสที่มันมีกำลังมากกว่า เห็นไหม ปัญญาเราไม่เกิดเลย แล้วจนตรอก แล้วคอตก แล้วทุกข์ฉิบหายเลย

แต่เรามีวาสนา เราไม่ปล่อยมือ เราไม่ละเว้นในการกระทำของเรา แล้วเราฝึกหัดของเรา ตั้งสติของเราขึ้นมา สิ่งใดที่เกิดขึ้น เราเคยได้สัมผัสแล้ว แล้วถ้ามันหายไป ย่อยสลายไปจากจิตของตน ฝึกหัดปฏิบัติ

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันมีเหตุมีผลของมัน มันมีเหตุมีผล เพราะมันมีเหตุมีผล เรามีสติปัญญา เราถึงรักษาสถานะดำรงชีวิตของเราได้ เรารักษาสถานะของความเป็นพระของเรา ศากยบุตรพุทธชิโนรส

©2026 sa-ngob.com

เกิดในครรภ์ อาศัยหายใจจากสะดือของตน หายใจจากสะดือของแม่ เกิดแล้วเราหายใจของตัวเราเอง หายใจเอาเอง เราศึกษาค้นคว้าขึ้นมาจนมีวุฒิภาวะมาบวชเป็นพระ บวชเป็นพระขึ้นมา ถ้าเรามีฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราก็มากำหนดอานาปานสติ กำหนดลมด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ก็เป็นอานาปานสติ ถ้าจิตสงบระงับเข้ามาก็เป็นสัมมาสมาธิ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาในธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี่ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ เอวัง

©2026 sa-ngob.com