ญาติเยอะ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๒๐๘. เรื่อง “จิตหนึ่ง”

ถ้ากระผมต้องการพิสูจน์จิตหนึ่ง แบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอนหลวงพ่อ ต้องทำอย่างไรครับ

ตอบ : ก็ทำแบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอนนั่นน่ะ พุทโธไวๆ พุทโธไวๆ พุทโธตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง พุทโธๆๆ ทั้งวันทั้งคืน

ทำอย่างนั้น แล้วต้องมีสติมีปัญญา แล้วถ้าทำได้จริง มันอยู่ที่ว่าเราทำได้หรือทำไม่ได้

“ถ้ากระผมจะพิสูจน์จิตหนึ่งแบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอนหลวงพ่อ ต้องทำอย่างไร”

ก็ต้องทำแบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอน

©2026 sa-ngob.com

ถ้าหลวงปู่เจี๊ยะสอนแล้ว มันอยู่ที่มีอำนาจวาสนาบารมีหรือไม่ ถ้าไม่มีอำนาจวาสนาบารมี มันไพล่ออกไปไง พุทโธๆ ไปแล้ว จินตนาการไปร้อยแปดพันเก้า แล้วก็บอกว่าหลวงปู่เจี๊ยะสอนอย่างนี้

หลวงปู่เจี๊ยะสอน แต่เอ็งทำไม่ได้ หลวงปู่เจี๊ยะสอน

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาโปรดสัตว์ขนสัตว์ได้เท่าไร มันต้องได้คนที่มีสัมมาทิฏฐิ ได้คนที่มีอำนาจวาสนา เขาปฏิบัติของเขาแล้วได้ผลของเขา

พระโมคคัลลานะถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประจำ ทำไมไม่สอนคนนั้น ทำไมไม่สอนคนนี้ ทำไมไม่สอนคนนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก สอนเขาได้อย่างไร ก็เขาไม่สนใจ

เขาไม่สนใจ เขาไม่มีวาสนา ฟังหูซ้าย ทะลุหูขวา ฟังแล้วก็เก็บไว้ในใจ ไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน แต่ถ้าคนมีวาสนา เขาต้องพิสูจน์ ถ้าพิสูจน์ว่าสิ่งใดที่ทำแล้วมันไม่เป็นผล ไม่เป็นผลเพราะเราประมาท ไม่เป็นผลเพราะเราขาดสติ ไม่เป็นผลเพราะเราทำของเราไม่ได้

แต่ส่วนใหญ่แล้วไม่โทษอย่างนั้น โทษว่าคนสอนผิดหมดเลย ตัวเองเป็นเทวดา แล้วไม่ได้อะไรเป็นชิ้นเป็นอันน่ะ

©2026 sa-ngob.com

มันอยู่ที่วาสนา ถ้าวาสนาเอาจริงเอาจังนะ เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะตอนสร้างวัดปีแรก ฮือฮามาก พระกรรมฐานมาเยอะมาก มาหาท่านเพราะมาหา เราก็นั่งอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะไง

“นั่งหลับครับๆ”

ใครๆ ก็ให้มาแก้นั่งหลับ อาจารย์ที่มีชื่อเสียงดังๆ ทั้งนั้นน่ะ

“นั่งหลับครับ”

คำว่า “นั่งหลับครับ” แสดงว่าเวลาคนไข้ไปหาหมอ เขาต้องบอกอาการกับหมอ เพราะเขาอยากหาย

“นั่งหลับครับ”

จะให้เอ่ยชื่อไหม ใครบ้าง

ถ้า “นั่งหลับครับ” เขาก็รู้ตัวเขาว่าเขานั่งหลับ แต่ทำไมเขายังเทศนาว่าการร้อยแปดพันเก้าไปเตลิดเปิดเปิงอยู่นี่ ไร้สาระ

แต่ถ้าเป็นจริงๆ นะ “นั่งหลับครับ” ก็แก้นั่งหลับให้หายสิ แก้ไอ้ที่ตกภวังค์ให้มันพ้นไปสิ

ทำไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน “กระผมอยากพิสูจน์จิตหนึ่งแบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอนหลวงพ่อ”

©2026 sa-ngob.com

คำว่า “สอนหลวงพ่อ” ท่านก็พิสูจน์เราไง ถ้าจะวิปัสสนาได้ มันต้องมีสัมมาสมาธิ ต้องมีกำลัง แล้วถ้ามีกำลังแล้วมันยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันก็ไปทะเลาะกันเรื่องปัญญาต่อไป

เริ่มต้นก็ทะเลาะกันเรื่องสมถะนี่แหละ เรื่องให้จิตมันสงบ เพราะอะไร เพราะมันจะเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

ไม่อย่างนั้นมันก็ปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยอารมณ์ความรู้สึก เตลิดเปิดเปิง นึกเอา จินตนาการเอา นั่งหลับเอา ละเมอเพ้อพกเอา มันถึงเห็นความสัพเพเหระของสังคมสงฆ์ไง

แต่ถ้ามันเป็นจริงๆ แล้วเป็นจริงมันมีมากหรือมีน้อยล่ะ

ความจริงมีอยู่ ความจริงมี แต่ความจริงมันไปเจอไอ้พวกหน้าด้านไอ้พวกหน้าด้านมันแถอยู่อย่างนี้ มันเงียบดีกว่า สังคมก็เลยเตลิดเปิดเปิงไปตามนั้นไง

ทีนี้บอกว่าจะเอาแบบที่หลวงปู่เจี๊ยะสอนหลวงพ่อ

เพราะว่าเราอยู่กับหลวงตา ปัญญาวิมุตติ ปัญญาล้วนๆ เลย มาหลวงปู่เจี๊ยะ เจโตวิมุตติ จะต้องเอาสมาธิเป็นตัวนำ แล้วต้องพิสูจน์กัน นั่งกันตัวต่อตัวเลย ทุกคืน แล้วมีสิ่งใดก็แก้ไขกันไป ฉะนั้น สิ่งที่แก้ไขกันไป มันถึงเป็นข้อเท็จจริงไง ถ้าเป็นข้อเท็จจริงแล้วก็จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๐๙. เรื่อง “วัตถุมงคลหลวงปู่เจี๊ยะ”

©2026 sa-ngob.com

วัตถุมงคลหลวงปู่เจี๊ยะที่ท่านอธิษฐานจิต มีพุทธคุณจริงหรือไม่ แล้วเราควรวางกำลังใจในวัตถุมงคลนี้อย่างไร หรือเรานำมาใช้อย่างไรถึงให้เกิดผล

ตอบ : วัตถุมงคลๆ ในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนานะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพาน พระกัสสปะทำสังคายนา พระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ ทำเสร็จแล้วก็บอกกับพระ

เราจำชื่อไม่ได้ เป็นพระผู้ใหญ่

บอกว่า เดี๋ยวนี้เขาทำสังคายนาแล้วนะ ให้ถือการปฏิบัติแบบนี้ เพื่อจะไม่ให้ลัทธิศาสนาต่างๆ เขาโจมตีเอา

พระผู้ใหญ่ก็บอกว่า ถ้าพวกท่านทำแล้วก็ให้พวกท่านถือไป เราได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้าอย่างไร เราก็จะถือทำของเราไป

มันก็เลยแตกออกเป็น ๑๘ นิกาย

แล้วเวลาพระพุทธศาสนาในเอเชียกลาง นั่นสมัยฝ่ายมหายาน โอ้โฮ! ยิ่งใหญ่มาก ดูสิ แล้วมันมีผลกระทบทางสังคม มีร้อยแปดพันเก้าไง

ฉะนั้น สิ่งนี้มันถึงว่ามันมีสิ่งเคารพบูชาสักการะที่แตกต่างกันไป

ฉะนั้น ในเถรวาทเรา ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มันเป็นเถรวาททั้งนั้น แต่ก็มีศึกมีสงคราม มีรบราฆ่าฟันกันมาทั้งนั้นน่ะ พระพุทธศาสนา

©2026 sa-ngob.com

ก็เป็นที่พึ่งที่อาศัยของสังคมทั้งนั้นน่ะ เขาต้องมีเครื่องรางของขลังไว้เพื่อเป็นกำลังใจ แล้วเวลาวัดวาอาราม เขาก็มีสิ่งนี้เป็นของชำร่วย

แต่เดิมนี่เป็นของชำร่วยทั้งนั้นน่ะ ไว้แจกทาน ไว้แจกเป็นกำลังใจ แต่ในสมัยปัจจุบันนี้มันเป็นความเชื่อ มันเป็นธุรกิจหนึ่งที่มูลค่ามาก

ฉะนั้น สิ่งที่บอกว่า “หลวงปู่เจี๊ยะที่ท่านอธิษฐานจิต มันมีพุทธคุณจริงหรือไม่”

แม้แต่สิ่งที่ว่าเป็นวัตถุ ถ้าเขาสลักเป็นรูปแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็เคารพบูชาได้ทั้งนั้นน่ะ พระกรรมฐานเขาไม่ติดอย่างนี้ เขาไม่ติดอย่างนี้เพื่ออะไร เพื่อให้จิตใจมันปลอดโปร่ง

จิตใจมันแบกรับภาระเรื่องกิเลสตัณหาความทะยานอยากไว้มากมายมหาศาลอยู่แล้ว แล้วเรื่องอย่างนี้มันก็เป็นเรื่องของประจำโลกเขา

เราว่าเราอยู่กับโลกโดยที่เราจะรักษาหัวใจของตน เราก็จะรักษาหัวใจของตน

ของอย่างนี้ ถ้าทางโลกเขาเคารพบูชา มันก็เป็นเรื่องทางโลกเขา แต่ถ้าเป็นใจเราล่ะ

ใจเรานะ ขนาดอารมณ์ความรู้สึกในใจนี้ก็ทำสมาธิไม่ได้แล้ว แล้วเรื่องภาระมากมายมหาศาล เราจะต้องไปแบกรับภาระอย่างนั้นอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

ถ้าเป็นกรรมฐานนะ เราเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่ง เขาเป็นลูกศิษย์หลวงปู่แหวน เขาบอกว่าหลวงปู่แหวนนี่เขามีทุกรุ่นเลย เขารู้จักหมดเลย แล้วเขาก็มาศึกษาประวัติหลวงปู่แหวน ว่าหลวงปู่แหวนท่านเป็นผู้วิเศษขึ้นมาได้อย่างไร หลวงปู่แหวนเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น หลวงปู่แหวนประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างไร

สุดท้ายแล้วนะ เหรียญทุกรุ่นที่เขามีนะ เขาแจกเพื่อนเขาหมดเลย เขาบอกว่าหลวงปู่แหวนอยู่ในใจเขา รูปเคารพหลวงปู่แหวนแจกให้คนอื่นหมดเลย แล้วมันสบาย ไม่ต้องคอยดูแลรักษา ไม่ต้องอะไร หลวงปู่แหวนอยู่ที่ใจ

ไอ้นี่ของเรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ฉะนั้น สิ่งที่มีพุทธคุณหรือไม่

พุทธคุณ พุทธะในใจเรามีพุทธคุณหรือไม่ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันเบิกบานจริงขึ้นมาหรือไม่ มันมีความสุขขึ้นมาได้จริงหรือเปล่า

ฉะนั้น สิ่งที่เรื่องรูปเคารพของเขา มันเป็นเรื่องของสังคม เรื่องของโลกเขา แล้วถ้าไปแล้วมันจะไปมีผลกระทบไง

แต่ของหลวงปู่เจี๊ยะ ท่านชอบของท่านน่ะ

หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น ตามประวัติ ท่านไม่อยากทำ แต่เพราะการก่อสร้าง การกระทำต่างๆ พวกนี้เข้ามาช่วยเหลือ พอช่วยเหลือเสร็จก็ขอไง ขอทำรุ่นแรก

©2026 sa-ngob.com

แต่โดยความเป็นจริง หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น ครูบาอาจารย์ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นทั้งนั้นน่ะ แล้วหลวงปู่แหวนๆ สิ่งที่ท่านทำๆ ไปมันเป็นเรื่องของสังคม เรื่องของตลาดทางโลกหมดเลย นี่ไปกับโลก แล้วมันจะถลำไปเรื่อยๆ

ไปกับธรรม หลวงปู่แหวนอยู่ที่ใจ เขามีมากมาย เขาแจกหมดเลย แต่ก่อนนี้เขาแสวงหา แล้วต้องคอยรักษาดูแล สุดท้ายแล้วมันเป็นของประจำโลก แต่ใจเราสำคัญที่สุด ใจของเราน่ะมีสติมีปัญญา รักษาใจของเรา แล้วเคารพบูชา

เคารพบูชาเพราะอะไร

เพราะหลวงปู่แหวนพาเข้ามาให้ได้เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

นี่ก็เหมือนกัน พุทธคุณๆ

พุทธคุณก็เรื่องของพุทธคุณ พุทธะในหัวใจของเราก็เป็นเรื่องของเรา แล้วถ้าเรามีสติปัญญา เราก็จะรักษาความเป็นจริงในหัวใจเราด้วยศรัทธา

แต่ถ้ามันอ่อนแอ ไม่มีที่พึ่งที่อาศัย ใครพูดอะไรก็สะดุ้งสะเทือนไปหมด อันนั้นอีกเรื่องหนึ่งเลย โลกเขามี เราต้องมี คนอื่นเขาเป็นลูกศิษย์มี เราต้องมี

©2026 sa-ngob.com

เรานะ ตอนที่หลวงตายังอยู่กฐิน เราจะไปกฐินท่านทุกปี พระที่อยู่ที่นั่นเอาเกสาของท่านให้เรามา ชานหมากให้เรามา เรามาถึงเราแจกๆๆ แจกหมดเลย

ของอะไร ของที่มีคุณงามความดี มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ที่เขาให้เรามา แจกๆๆ หมดเลย มีเยอะมากที่เขาพยายามจะเอาพระบรมสารีริกธาตุมาให้เรา เราแจกกลับไปหมด ใครเอามาให้ บอกรับแล้ว แล้วเอาคืนไป รับแล้ว เอาคืนไป

วัตถุไม่แตะ

พุทธะในใจเราสำคัญที่สุด

นี่ก็เหมือนกัน มันอยู่ที่จิตใจเข้มแข็งหรือไม่ไง จิตใจอ่อนแอ ใครพูดกระทุ้งเข้าหน่อยเดียวก็สะดุ้ง ใครพูดอะไรเข้ามาหน่อยก็สะเทือน แต่ของเราให้เขาด่ามาด้วย ให้เขาโจมตีมาด้วย

ไร้สาระ จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๑๐. เรื่อง “อย่างไรดี”

คำถามดังนี้ครับหลวงพ่อ

๑. มีวิธีจะให้ส่วนบุญแก่คนที่ยังไม่เสียชีวิตได้ไหม

๒. เราจะชักชวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนมาปฏิบัติธรรมอย่างไรดีครับ

©2026 sa-ngob.com

ตอบ : มันได้ทั้งนั้นเลยล่ะ

นี่คำถามข้อที่ ๑. นะ ว่าอย่างไรดี

นี่คือความคิดที่มันปุถุชนคนหนา มีความคิดมากมายมหาศาล วุ่นวายไปหมด แล้ววุ่นวายไปหมดแล้วปรารถนาดีทั้งนั้น แต่ไม่ได้ดีอะไรเลย ตื่นโลก

แต่คนถ้ามีสติมีปัญญาของเขานะ เขามีสติปัญญาของเขาแล้ว ศึกษา ศึกษาแล้ววาง แล้วปฏิบัติตามความจำเป็น ถ้าปฏิบัติได้แล้วนะ ดำรงชีวิตไว้ให้อยู่ในเส้นทางของพระพุทธศาสนา

แต่ถ้าเป็นทางโลก มันมีกระแสสังคม มีการโฆษณาชวนเชื่อ มีคอมพิวเตอร์คอยหลอก หลอกๆ หลอกๆ ไปเลยไง ถ้าหลอกแล้วเราอย่าไปตื่น เราไม่ตื่นอะไรทั้งสิ้น

ฉะนั้น “มีวิธีให้ส่วนบุญแก่คนที่ยังไม่เสียชีวิตได้ไหม”

ได้ ก็ทำบุญอยู่นี่ ก็อุทิศให้ก็จบ ราชวงศ์ไทยก็ทำบุญกันตลอด แล้วอุทิศส่วนกุศลตลอด แล้วทำไมจะไม่ได้ล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน พ่อแม่ยังอยู่ เราก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่ได้ทั้งนั้นน่ะ ทำบุญตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้ใครก็ได้ทั้งนั้นน่ะ ทั้งคนเป็นและคนตาย

คนเป็นๆ เขาไม่ต้องการความปรารถนาดีจากเราใช่ไหม

©2026 sa-ngob.com

เขาต้องการความปรารถนาดีจากเราทั้งนั้นน่ะ เราอยากมีมิตรดี มีเพื่อนดี มีหมู่คณะที่ดี เราก็อุทิศส่วนกุศลให้ มันจะเป็นอะไรไป

แล้วดีจริงๆ ด้วย ดีจริงก็น้ำใจของคน เราคิดถึงคนคนนี้ให้เป็นคนดี คนนี้ให้เป็นคนดี ทุกๆ คนคิดให้คนเป็นคนดี คนนั้นเป็นคนดีจริงๆ นะ มันมีกำลังใจของมันไง

ทำได้ มันเป็นนามธรรม แต่ไม่ใช่ทำแบบ ๑๘ มงกุฎ ทำหาผลประโยชน์แล้วโฆษณาชวนเชื่ออย่างนั้น ไม่ใช่ ไอ้โฆษณาชวนเชื่อ อู้ฮู! เขียนขึ้นป้าย ทำบุญยิ่งใหญ่ ร้อยแปดพันเก้า เรื่องไร้สาระ

ทำดี เราเป็นคนทำของเรา

“ทำความดีให้กับคนที่ยังไม่เสียชีวิตได้ไหม”

ได้

ถ้าเป็นที่อื่น ไม่ได้นะ เดี๋ยวเขาจะตายไว เดี๋ยวเขาจะสิ้นใจตาย

มึงรู้หรือ มึงเอาอะไรมาพูด มึงพูดไปแต่อารมณ์มึงนั่นแหละ

แต่ของเรา เราทำตามพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย แล้วไม่ต้องไปเชื่อใคร แม้แต่พระพูดก็ไม่ต้องไปเชื่อมัน พระนั่นน่ะตัวร้าย

©2026 sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ว่า พระพุทธศาสนาผู้ที่ทำลายพระพุทธศาสนาที่รุนแรงที่สุดก็คือตัวพระนี่แหละ พระนี่แหละคือผู้ทำลายพระพุทธศาสนา

ไม่ต้องเชื่อ อย่าเชื่อๆ

๒. เราจะชักชวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนไปปฏิบัติธรรมอย่างไรดี

ไม่ต้องชวน ไปคนเดียว ไปชวน ทะเลาะกันเปล่าๆ

แหม! วันนี้ตั้งใจจะไปวัดนะ กำลังจะออกรถเชียว ไปชวนเพื่อน ไปทะเลาะกับเพื่อน จอดรถอยู่นั่นน่ะ มึงไม่ได้ไปหรอก

ไม่ต้องไปชวนใครทั้งนั้น ถ้าอยากไปก็ไป ถ้าไม่อยากไปก็อยู่บ้านปฏิบัติธรรมที่บ้านก็ได้ ปฏิบัติธรรมที่ไหนก็ได้ที่มีความรู้สึก ตัวจิตนี้

ไม่ต้องไปวุ่นวายกับใครทั้งสิ้น นั่นเป็นเรื่องความวุ่นวาย

จะไปวัดก็กลัวเขาไม่รู้ว่ากูไปวัด เฮ้ย! ไปวัดด้วยกันเว้ย แล้วกลับไปคุยโม้ที่บ้าน ถ้ากูไปคนเดียว กูไม่รู้จะไปคุยกับใครว่ะ กูเลยโม้กับใครไม่ได้ไง

ไปวัดก็ไปคนเดียวก็ได้ เสร็จแล้วกลับไปก็ใจสงบสุขก็พอ ปัจจัตตังสันทิฏฐิโก ไม่เกี่ยวกับใครทั้งสิ้น จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๑๑. เรื่อง “วิธีปฏิเสธเพื่อน”

©2026 sa-ngob.com

กราบนมัสการหลวงพ่อ ครอบครัวผมเป็นข้าราชการกินเงินบำนาญ วันนั้นผมทำงานนิดเดียว ได้ตังค์ ลุงป้ามาเยอะ แล้วเลี้ยงเพื่อนหมด แล้วถ้าวันหลังผมคิดจะไม่ไปกินข้าวกับเพื่อน ผมควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไรครับ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : ถ้ามีตังค์นะ มีเงินเรียกว่าน้อง มีทองเรียกพี่ ถ้ามีก็มีเพื่อนนี่ไง วันไหนเอ็งหมดเงิน เขาก็ไม่มาหาเอ็งไง วันไหนเอ็งเลี้ยงเขาไม่ได้ เขาไม่มองหน้าเอ็งด้วย

เอ็งคิดไปตามเรื่องตามราว

มันอยู่ที่เรา อยู่ที่เราจะวางตัวอย่างไร เราจะปฏิบัติตัวของเราอย่างไร ถ้าเราปฏิบัติตัวของเราดีขึ้นมา พฤติกรรมอย่างนี้เราก็หลีกเลี่ยงของเราเองได้

ถ้าเราหลีกเลี่ยงตัวเองไม่ได้ เพราะอะไร เพราะถ้ามีคำถามอย่างนี้แสดงว่าตัวเองก็เห็นแล้วว่ามันบกพร่อง มันบกพร่อง มันไม่ถูกต้อง

ถ้ามันไม่ถูกต้อง แล้วควรทำอย่างไรล่ะ

โดยความเป็นจริง อยู่คนเดียวนี่ปกติสุข อยู่กันโดยมากมายมันก็มีปัญหาแล้ว เด็กแว้นๆ มันก็คบเพื่อนมันนั่นแหละ เพื่อนมันก็ซักพากันไปน่ะ

เวลามีปัญหานะ “ลูกฉันเป็นคนดี ลูกฉันเป็นคนดี”

©2026 sa-ngob.com

ดีต่อหน้าเอ็งไง พอเข้าไปหาเพื่อนมัน เพื่อนมันพาไปหมดแหละ

ใจร้ายกาจนัก หัวใจของคนน่ะ อยู่กับพ่ออยู่กับแม่ด้วยความเคารพพ่อแม่ มันสงบเสงี่ยมได้ ออกจากพ่อจากแม่ไป นั่นน่ะยิ่งกว่าลิง

นี่ก็เหมือนกัน ลุง ป้า น้า อา เลี้ยงเพื่อนๆ แล้วจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไร

ปฏิเสธเพื่อน บอกว่าไม่มีตังค์ ก็จบไง ปฏิเสธเพื่อน บอกว่า เงินหมดแล้ว เลี้ยงใครไม่ได้

แต่ถ้ามันเป็นธรรม คนเขาอัตคัดขาดแคลน ความดำรงชีวิตนั้นเราจะให้ทาน เราจะรักษาดูแลเขา นั่นก็เรื่องหนึ่ง

แต่ไอ้พวกที่มาบุ๊ล้างผลาญกัน มันไม่มีประโยชน์อะไรทั้งสิ้น บุ๊ล้างผลาญไปแต่ละมื้อๆ ก็จบไปอย่างนั้นน่ะ

แต่ถ้าเราทำประโยชน์น่ะได้ เราควรทำประโยชน์ เราจะใช้สอยอยู่คนเดียวมันก็ไม่ถูกต้อง สิ่งที่คนทุกข์คนยาก คนที่เป็นจริง แต่มันก็เป็นเรื่องสังคม เรื่องโลกทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้น สิ่งนี้เวลาฝึกหัดปฏิบัติ ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก ปฏิบัติเฉพาะใจของตัว

จะไปกังวล วิตกกังวลเรื่องเขาร้อยแปดพันเก้า มึงตายอยู่นั่นน่ะ แล้วเป็นไปไม่ได้หรอก

©2026 sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อยู่โคนต้นโพธิ์พระองค์เดียว หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านปฏิบัติมาในป่าในเขาของท่าน ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ นั่นน่ะ เวลาอยู่ผู้เดียวนั่นแหละ นั่นแหละมันออกเต็มที่เลย กิเลสน่ะ กิเลสของตัวนั่นแหละ มันจะไปแปะไว้ที่ใครไม่ได้เลย มันจะแปะไว้ที่ตัวเราคนเดียวนี่เลย

นี่เหมือนกัน เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไร

ก็ตัวมึงน่ะ ตัวมึงน่ะ มึงไปอ้อนเขามาเองหรือเปล่า ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็จบน่ะ ไปโทษคนนู้น โทษคนนี้ แล้วตัวล่ะ ตัวเป็นอย่างไร

ถ้าตัวเป็นจริงมันก็จบ มันเป็นอยู่ที่กรรมของสัตว์น่ะ บางคนมันมีเวรมีกรรมนะ จิตใจที่อ่อนแอ มีสิ่งใดแล้วก็ไปหมดน่ะ

ถ้าจิตใจที่ดีงามขึ้นมา เราจะช่วยเหลือเจือจานสิ่งที่เป็นธรรม คนตกทุกข์ได้ยาก คนโดนรังแก คนโดนทำความโหดร้าย อย่างนั้นน่ะเราจะช่วยเหลือ แต่ถ้าไอ้งอมืองอเท้า แล้วจะมานั่งเกาะกินกันน่ะ อย่างนั้นไปที่อื่น

มันอยู่ที่หัวใจของคน อยู่ที่ปฏิภาณ อยู่ที่จริตนิสัยว่ามันจะเป็นจริงเป็นจังได้มากน้อยแค่ไหน

ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังได้ มันก็จะพัฒนาตัวเองขึ้นมาไง

©2026 sa-ngob.com

ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาไม่ได้ เวรกรรมของสัตว์ สัตว์โลก เป็นไปตามกรรม สร้างเวรสร้างกรรมมาอย่างนั้น ยิ่งตอนนี้นะ แก้กรรมๆ มันหลอกลวงไปทั้งนั้นน่ะ

เราจะมีเวรมีกรรมกับใครมาขนาดไหนก็สิ้น เราจะมีเวรมีกรรมมากับใครขนาดไหนก็สิ้น ขนาดไหนทั้งสิ้น เรา สพฺเพ สตฺตา เราจะไม่เบียดเบียนใครทั้งนั้น เราจะไม่ทำลายใครทั้งนั้น แล้วเราก็พยายามจะรักษาหัวใจของเราไม่ให้ใครเข้ามาทำลายของเรา ไม่สร้างเวรสร้างกรรมต่อไป

เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

เราไม่จองเวรไม่จองกรรมใครทั้งสิ้น

แล้วมึงอย่ายุ่งกับกูนะ อย่ามายุ่งที่นี่ จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๑๒. เรื่อง “อาการกระตุกขณะจิตรวม”

กราบนมัสการ สอบถามมาตั้งแต่เมษายน ปี ๒๕๖๘ ถึงปัจจุบันมักมีอาการกระตุกที่ท้อง เวลาทำสมาธิโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจก็ตาม

เช่น ทำสมาธิตามรูปแบบนั่ง หรือยืน หรือเดิน ก็กระตุกที่ท้อง หรือไม่ได้ทำสมาธิตามรูปแบบ แค่นั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ก็กระตุกที่ท้อง ขณะจดจ่อ ก็ปล่อยผ่านมาตลอด แต่ถ้านั่งจอดรถติดไฟแดง มันจะกระตุกที่ท้อง ก็เริ่มกังวลว่าอาจไม่ปลอดภัย แต่พอกังวล มันก็ถอดจากจิตรวมและไม่กระตุก

©2026 sa-ngob.com

อาการที่เกิด ก็ไม่ได้มีความคิดว่าเป็นปัญหา ไม่ใช่การชักเกร็ง กะว่าจะปล่อยผ่าน แต่ถ้าคิดแบบเฉลี่ย ก็คิดว่าเกิดขึ้นประมาณเดือนละครั้งค่ะ

ถ้าวิเคราะห์ตัวเอง ก็คิดว่า จิตคงชอบภาวะตอนจิตปราศจากอารมณ์เลย เมื่อไหร่ก็ตามที่ปราศจากอารมณ์นั้นก็จะรวมของมันเอง แต่ว่าเกรงจะเกิดอันตรายขณะขับรถค่ะ ควรทำอย่างไรดีคะ ให้ก้าวหน้าทางปฏิบัติ แต่ก็ปลอดภัย ไม่ใช่กระตุกไปทุกที่

ตอบ : คำถามๆ คือว่า ถ้าจิตมันมีการกระตุก มันมีการสิ่งต่างๆ

อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามันไม่กังวล ไม่ไปคิดถึงมัน มันก็ไม่เป็นผลกระทบกับสิ่งใด แต่ถ้าไปกังวลหรือไปติดตรงไหน นั่นแหละมันจะมีผลกระทบกับการปฏิบัติ

การปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อความสงบสุข

ศีล สมาธิ ปัญญา

ไม่มีอะไรพิเศษ ไม่มีอะไรมหัศจรรย์อะไรทั้งสิ้น

สิ่งที่พิเศษ สิ่งที่มหัศจรรย์ นั้นคือทางสองส่วนที่ไม่ควรเสพ ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มัคโค ทางอันเอก ทางของหัวใจ

ฉะนั้น สิ่งที่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้ารู้ถ้าเห็นสิ่งใด มันจะมีรู้เห็นร้อยแปด หรือมันจะมหัศจรรย์พิสดารขนาดไหน ถ้าคนฝึกหัดปฏิบัติใหม่

©2026 sa-ngob.com

หรือคนไม่มีอำนาจวาสนา จะไปติดเรื่องทางสองส่วนที่เป็นทางของวัฏฏะทั้งสิ้น ไม่ใช่มัคโค ทางอันเอก

ถ้ามัคโค ทางอันเอกนะ ศีล สมาธิ ปัญญา

สมาธิๆ คือความปกติสุข ถ้าสมาธิ มันสุขจริงๆ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

แต่โดยทั่วไป โดยทางโลก อาหารที่รสจัดมันจะมีรสชาติ อาหารที่รสจืด เขาก็ไม่ชอบ อาหารรสปานกลาง

จิตสงบๆ อาหารปกติของใจ

แล้วถ้ามันมีความปกติสุขของมัน ถ้าเป็นสมาธิ

แต่เวลาไปแล้วจะมีอาการอย่างนู้น จะมีอาการ

อาการที่กระตุก อาการมันจะชักออกไป ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับมัน เราไม่รับรู้อะไรกับมัน

เรื่องความปรากฏกับการปฏิบัติ นี่คือมาร มารมันพยายามจะชักออกนอกลู่นอกทางทั้งนั้น แล้วเราอ่อนด้อย ไม่มีประสบการณ์ ไปรู้ไปเห็นอะไร โอ้โฮ! ภาวนายอดเยี่ยม ภาวนา

นั่นแหละเตลิดเปิดเปิงไปแล้ว

©2026 sa-ngob.com

แล้วเตลิดเปิดเปิงไปตลอดเวลานะ ถึงที่สุดแล้วเสื่อมหมดเลย เสื่อมหมดแล้วจะแก้ไขอย่างไร แก้ไขไม่ได้

จะเริ่มภาวนานี่ก็ โอ้โฮ! ทำมานานแล้ว ทำมาจน โอ้โฮ! จนไปจรดเพดานแล้ว จะมาเริ่มต้นใหม่ทำอย่างไร ไม่มีทาง

ฉะนั้น สิ่งที่มันมีอาการกระตุก มีอะไร มันเหมือนกับคนที่ออกกำลังกาย มันเหนื่อยมันล้า มันมีของมัน แต่มันก็มีความสุข การปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้ามันดีงาม มันก็มีความสุขของมัน

แต่มันมีอาการกระตุก มีอาการต่างๆ

กระตุกก็คือกระตุก ไม่มีปัญหาอะไร

ถ้าบอกว่าไม่มีปัญหาอะไรนะ มันก็จบไง แต่ถ้ามีปัญหาอะไรนะ มันเยอะไปเรื่อย เดี๋ยวจากกระตุกมันจะเป็นกระชาก จากกระชากแล้วมันกลายเป็นยันหงายท้องเลย

มันเป็นความสงสัยไง มันอ่อยเหยื่อมานี่ ไอ้เราก็สงสัย พอสงสัยก็อยากรู้ อยากรู้ก็อยากพิสูจน์ อยากพิสูจน์ก็ออกนอกทางออกไปเลย

ไร้สาระ เพราะไม่มีวุฒิภาวะอะไรเลย

แต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมนะ ไร้สาระมาก เอ็งอย่ามาแหย่ กิเลสไม่ต้องมาแหย่ กิเลสไม่ต้องมาอ่อยเหยื่อ รักษาหัวใจของเรา ทำคุณงามความดีของเรา

©2026 sa-ngob.com

กระตุกก็คือกระตุก ปล่อยวางก็หาย กระตุกก็ใช้สติปัญญา

นี่พอกระตุก จากกระตุกในนั่งสมาธิ ก็ไปกระตุกในการขับรถ ก็ไปกระตุกในที่ทำงาน

มันเอาหลายเรื่องนะ เอาทั้งงานด้วย เอาทั้งขับรถด้วย เอาทั้งภาวนาด้วย เพราะอะไร เพราะคนคนนี้เป็นคนทำทั้งหมดน่ะ

ตั้งสติแล้ว อาการต่างๆ มันจะมีทุกๆ อย่างเข้าไปเผชิญกับนักปฏิบัติ ภาวนาดีๆ มานี่แหละ ถึงเวลาอารมณ์มันเกิดขึ้นมา โฮ้! เกิดมาทั้งคน เกิดมาทั้งชีวิต มานั่งภาวนาทั้งชีวิต โอ๋ย! เสียดายเวลามากเลย

ไปแล้ว ออกไปแล้ว ไร้สาระมากเลย

กิเลส พญามาร มันไม่ปล่อยใครให้หลุดจากอำนาจมันแน่นอน

อันนี้ก็เหมือนกัน ไอ้เรื่องกระตุกๆ

กระตุกมันเป็นอาการกระตุก อย่างเช่นเลือดลมไม่ดี กระตุกก็ได้ นั่นมันเป็นเรื่องทางโลกทั้งนั้น ถ้าเป็นเรื่องทางโลก เป็นเรื่องของร่างกาย ไปหาหมอนวด นวดทีเดียวก็หายหมดเลย

แต่ถ้ามันเป็นที่ใจนะ ทั้งหมอนวด ทั้งครูบาอาจารย์ที่เป็นพระ ทั้งสังคมที่ดีงาม บอกขนาดไหนมันก็ไม่เชื่อ เพราะมันเป็นมาร มันเป็นกิเลส มันหลอกเอ็งอยู่นั่นน่ะ แล้วหลอกเอ็งอยู่ในอำนาจของเขาด้วย

©2026 sa-ngob.com

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งใดที่เกิดขึ้นมันเป็นเรื่องเบาบางทั้งนั้นน่ะ แต่เมื่อใดกิเลสมันไปจับเข้า เมื่อนั้นมันขยายความ ทำให้ทุกอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ทะเลาะเบาะแว้ง ทำลายชีวิตของตน ทำลายทุกอย่าง กิเลสนี่

แต่เราจะทำคุณงามความดีของเรา เราฝึกหัดของเรา

กระตุกก็คือกระตุกไง ไม่สนใจมันก็หายไง ยิ่งสนใจกระตุก กระตุกมากขึ้น เราจดสถิติไว้เลย แล้วเดี๋ยวสถิตินี้เอาไปหาหมอ แล้วหมอจะรักษาให้

แต่ใจของเรา เราจะรักษาของเราเอง ถ้าเราภาวนาของเราได้ดี เราก็ทำของเรา แล้วอะไรที่มันไม่เป็นผล ไร้สาระ

จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจอ่อนแอ มันจะรักษาชีวิตของเราให้อยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย กิเลสมันก็บิดนะ เอาเรื่องพระธรรมนั้นแหละ แต่กิเลสมันจะอ้าง แล้วก็ทำให้เรา อีลุ่ยฉุยแฉก แล้วก็ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล ถ้ามีวาสนา กาลามสูตรไม่ให้เชื่อ

นี้ก็ไม่เชื่อ อาการกระตุกมันเกิดจริงๆ นะ เกิดจากเรานี่แหละ ไปเชื่อใครมา เป็นของจริงทั้งนั้น

ของจริง ก็มันหลอกจากภายในก็เป็นของจริงไง หลอกจากเรา หลอกจากเราผู้เห็นผิด มันก็เลยเป็นจริงไง เป็นจริงโดยมารไง

©2026 sa-ngob.com

แต่ถ้าเป็นโดยปกติ จบ จิตนี้ผ่องใส จิตนี้มีความอบอุ่น แล้วไม่มีเหตุปัจจัยที่จะมารื้อฟื้นขึ้นมาได้

แต่ถ้าเป็นทางโลก มีอดีต มีอนาคต มีการอ้างอิงร้อยแปดพันเก้า แล้วเราก็งงเต็มที่เลย

เราไม่งงไปกับใครทั้งสิ้น จะอาการอะไรเกิดขึ้นก็แล้วแต่ วาง พุทโธชัดๆ ถึงที่สุดแล้วเราจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงของเราเอง เอวัง

©2026 sa-ngob.com