ใจว่าง

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๒๑๓. เรื่อง “เข้าสมาธิครั้งแรกในชีวิต”

กราบนมัสการหลวงพ่อ เคยเข้าสมาธิครั้งแรกเมื่อนานมาแล้ว อาการมหัศจรรย์มาก ถ้าการเท้าความต่อไปนี้ไม่เหมาะสม สามารถข้ามได้

ตอนนั้นนั่งสมาธิแล้วปวดเข่ามาก เจ็บจนเหงื่อไหลพราก ครูบาอาจารย์บอกไว้ว่าให้สู้กับมัน ผมสู้จนชนะ ทันใดนั้นมีอาการลมปราณพุ่งจากก้นกบขึ้นมาท่ามกลางหัว โพละ! มันสว่างโพลง ตัวเบา กายเบา โล่งไปหมด

อาการหลังจากนั้น คือทั้งวันทั้งคืนรู้ตัวพร้อมมาก ทุกอย่างเหมือนเคลื่อนไหวชัดไปหมด ทันความคิดและอารมณ์ของตัวเอง อยู่แบบนั้น ๓ วัน แล้วเสื่อมถอยลงมา

©2026 sa-ngob.com

ผลการปฏิบัติหลังจากนั้นขึ้นๆ ลงๆ ดีบ้าง เสื่อมบ้าง ส่วนใหญ่เข้าสู่ความสงบและสมาธิได้ และไม่ค่อยสัปหงกขณะนั่ง

คำถาม

๑. เราควรยึดวิธีการเข้าสมาธิครั้งนั้นเป็นหลักไหม เพราะครูบาอาจารย์บอกว่า ให้จำวิธีการเข้าสมาธิครั้งแรกไว้ดีๆ มันจะเป็นธรรมเกิดที่มีคุณค่ามาก

๒. เราควรยึดอาการดังกล่าวเป็นเป้าหมายไหม ว่าเราควรทำความเพียรเรื่อยๆ สักวันมันจะเป็นอาการแบบนี้อีก เพื่อยืนยันผลการปฏิบัติ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ เข้าสมาธิครั้งแรกในชีวิต

การทำสมาธิๆ การทำความสงบมันต้องพยายาม เพราะทำความสงบมันอยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคลเหมือนกัน

คนเราเกิดมานะ คนเกิดมาพบพระพุทธศาสนาเหมือนกัน แต่บุญและบาปของคนแตกต่างกัน อำนาจวาสนาของคนก็แตกต่างกัน

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันอยู่ที่วาสนาของคนไง คนต้องการความสะดวก ต้องการความสบาย ต้องการสังคมที่ไว้เนื้อเชื่อใจ เป็นที่อบอุ่นไง แล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไปมันเหลวแหลกไปทั้งนั้นน่ะ

สิ่งที่ว่าเหลวแหลก เหลวแหลกเพราะอะไร

©2026 sa-ngob.com

เพราะสังคมไง เพราะสังคมนั่นแหละ เพราะการเข้าคลุกคลีกันน่ะ มันทำให้ปฏิบัติได้ยาก

เวลาครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติของท่าน ส่วนใหญ่ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านอยู่ในป่าในเขาของท่าน ครูบาอาจารย์ของเราท่านแยกตัวของท่าน อย่างเช่นหลวงปู่มั่น อยู่ที่ถ้ำสาริกาองค์เดียว ๓ ปี

เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาตามข้อเท็จจริงนั้น คนเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาตามข้อเท็จจริงนั้นนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ คำว่า “สมาธิๆ” ถ้ามันมีสมาธิได้ขึ้นมา มันมีความสงบสุข

ฉะนั้น สังเกตได้เลย สังคมที่ปฏิบัติๆ น่ะ ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิถูกต้องชอบธรรม จะมีความสงบระงับ มันจะมีความสงบระงับ มีความสงัดเป็นพื้นฐาน

ทำอีลุ่ยฉุยแฉกนะ อึกทึกครึกโครมนะ ไร้สาระ ไอ้นั่นมันตลาด มันเป็นไปไม่ได้หรอก

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน เวลาฝึกหัดปฏิบัติมันก็ได้หนหนึ่ง ถ้ามันได้หนหนึ่ง อาการต่างๆ มันแตกต่างกับโลกมากมายมหาศาล

สิ่งที่ทำกันๆ เพราะประเทศไทย ตั้งแต่โบราณกาลมา มันเป็นเรื่องเกจิอาจารย์ เป็นการทำฌานสมาบัติ ทำเครื่องรางของขลังนั่นแหละ

©2026 sa-ngob.com

ไอ้เครื่องรางของขลังๆ นั่นแหละ มันเกิดจากฌาน เกิดแบบโลกียะ เกิดแบบโลก แต่ถ้าเป็นความสงบสุขๆ เป็นไปได้ยาก เป็นไปได้ยากเพราะอะไร เพราะการกระทำมันแสนทุกข์แสนยากไง

แต่ถ้าเป็นเกจิอาจารย์ เป็นการทำอย่างนั้นน่ะ มันเป็นเรื่องทางโลก ที่ว่ากดทับๆๆ นั่นน่ะ เพ่งให้เป็นฌาน สังเกตได้ ไอ้ที่พวกเครื่องรางของขลัง มันจะมีบางรุ่นที่ว่าได้ผลบางรุ่น คุณธรรมอ่อนเอ่น ร้อยแปดพันเก้า

ภาษาเรานะ เด็กเล่นขายของ เป็นเรื่องไร้สาระ โคตรไร้สาระเลยสำหรับเรานะ

แต่เป็นเรื่องของเขานะ โอ้โฮ! มหัศจรรย์ เป็นเสาหลักหนึ่งในเศรษฐกิจของประเทศไทยก็แล้วกันล่ะ นั่นเป็นเรื่องผลประโยชน์ นั่นยกออกไป ไม่เกี่ยวกับกรรมฐาน ไม่เกี่ยวกับทำความสงบของใจ

ถ้าทำความสงบของใจ คำถามว่า เคยทำสมาธิได้หนหนึ่ง แล้วมันแตกต่างกับอารมณ์โลกขนาดไหน

แล้วสิ่งที่โลกเขาทำกันๆ นั่นมันเป็นอารมณ์โลกๆ ทั้งนั้นน่ะ สัญญาอารมณ์ๆ มันอารมณ์ที่เกิดจากจิต ไม่ใช่จิต

แต่การทำสมาธิก็เกิดจากจิต ไม่ใช่จิต

แล้วการทำสมาธิๆ สิ่งที่เป็นความมหัศจรรย์ มหัศจรรย์ตรงไหนล่ะ

©2026 sa-ngob.com

มหัศจรรย์ที่มีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นไง มหัศจรรย์ที่มีครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมไง ฟังทีเดียวก็รู้ว่าเป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ

มันไม่ใช่สมาธิหรอก มันเป็นอารมณ์ทั้งนั้นน่ะ นี่ทำสมาธิกันไม่เป็น

แต่ถ้าสมาธิเป็น คำถามนี้ไง เข้าสมาธิครั้งแรก มันสู้กับอะไร สู้กับความเจ็บปวด สู้กับ โอ้โฮ! นั่งไปแล้วปวดเข่ามาก เหงื่อไหลไคลย้อยเลย แล้วต่อสู้กันจนถึงเวลามันลงไง

มันลงได้หนหนึ่ง ก็อยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล แล้วเวลาลงไปแล้วนะ เพราะส่วนใหญ่แล้วนะ เป็นสมาธิ เป็นสมาธิที่เงียบ เป็นสมาธิมันอยู่ที่จิตไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น มันเป็นสมาธิคือจิตมันเป็นหนึ่ง มันเป็นสมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตสงบระงับแล้ว ผลของมันคือความสงบสุข ผลของมันน่ะ

แล้วเอ็งไปเอาผลอะไรกัน ไปรู้ไปเห็นนิมิตร้อยแปดพันเก้า ส่งออกทั้งนั้นน่ะ นั่นคืออาการทั้งสิ้น

แล้วขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ นี่ตัวหลัก

แล้วสมาธิเป็นอย่างไร สมาธิเป็นอย่างไร

สมาธิเล็กๆ น้อยๆ นี่ขณิกะ

อุปจาระ มันเป็นสมาธิแล้วมันออกรู้ได้

©2026 sa-ngob.com

อัปปนาสมาธิ จิตสักแต่ว่าปรากฏ

นี่หลักของมัน

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง อจินไตย ๔ พุทธวิสัย กรรม โลก ฌาน ฌานๆๆ

ขณิกะ อุปจาระ มันมหัศจรรย์ของมัน แต่ละจิตแต่ละดวงที่มันเป็น

แล้วเวลาเป็นแล้วเป็นอย่างไร เอามาตรฐานๆ

มันเป็นอจินไตยนะ

มาตรฐานอยู่ที่ตัวเรา มาตรฐานอยู่ที่บุคคลคนนั้นมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน

ถ้ามันมีความสงบสุข ความสงบสุขอย่างนั้น ดูสิ คนที่เขาทำหน้าที่การงานของเขา ดูผลตอบแทนสิ มันแตกต่างกันไหม มันแตกต่างกันหมดน่ะ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันสงบแล้ว มันมีความสุขมากน้อยแค่ไหน มันมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน มันชำนาญในวสี ชำนาญในการรักษา รักษาเป็นหรือไม่เป็น มันยังแตกแขนงไปอีกมากมายเลย

ไปอีกมากมายตรงไหน

©2026 sa-ngob.com

ไปอีกมากมายตรงที่อำนาจวาสนาของบุคคลคนนั้น แล้วเจตนาของบุคคลคนนั้น แล้วความมีสัจจะ

ครูบาอาจารย์ของเรา ตั้งแต่สมัยหลวงปู่มั่นไง เวลานั่งขึ้นมาตลอดรุ่ง เวลานั่งขึ้นมาเอาจริงเอาจัง ถ้ามันหลับไปให้มันตกหน้าผาไปเลย

ไอ้ของเรามันนั่งหลับกันทั้งนั้นน่ะ อารมณ์ไป แล้วมันอยู่ที่หัวหน้า หัวหน้าไม่ซื่อสัตย์ หัวหน้าก็ทำไม่เป็น ถ้าหัวหน้าทำเป็น มันชี้ได้ว่ามันผิดมันถูก

สิ่งที่มีปัญหากันอยู่นี้ มีปัญหาอยู่นี้เพราะกรรมการ ผู้นำวินิจฉัยไม่ได้ว่าสิ่งนั้นจริงหรือเท็จ ปลอมหรือจริง

ไร้สาระ

ถ้าเป็นสาระ ผู้ที่ภาวนานั้นรู้เอง ผู้ที่ภาวนานะ มีผลประโยชน์กับหัวใจของตนเอง

แล้วผู้ภาวนานั้น เห็นไหม นี่พระพุทธศาสนาไง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไง รัตนตรัยไง พระกรรมฐานไง ปฏิบัติอย่างไรไง แล้วปฏิบัติให้รู้แจ้งในหัวใจของตนตามความเป็นจริงไง ถ้ามันตามความเป็นจริง มันแตกต่างกับที่เราเคยเป็น โลกกับธรรมไง

ถ้าธรรมมันเป็นโลกได้อย่างไร

©2026 sa-ngob.com

โลกก็เป็นธรรมไม่ได้

ที่เป็นโลกๆ อยู่นี้ อยู่ที่อารมณ์ วันนี้อารมณ์ดี เป็นคนดี วันนี้อารมณ์โกรธ เป็นคนโทสจริต วันนี้หลงตัวเอง หลงทุกอย่างไป ใครหลอกได้ทั้งนั้นเลย อยู่ที่อารมณ์ เป็นได้ร้อยแปดพันเก้า แล้วทรงตัวอยู่ไม่ได้

แต่ถ้าเป็นความจริงนะ อารมณ์ส่วนอารมณ์ อารมณ์รู้เลยเข้ามาไม่ได้ อยู่วงนอก ตัวจิตของเราจะเป็นอิสระ แล้วเราจะควบคุมตัวของเราเองได้ แล้วกำหนดทิศทางได้เลย ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ

นี้อารมณ์ก็ตั้งไม่ได้ ตัวเองตั้งสติของตัวเองไม่ได้ ทุกอย่างทำอะไรไม่ได้เลย แล้วไปนะ อยู่ที่หัวหน้า หัวหน้าเยินยอปอปั้น พิธีกรรมปฏิบัติไงเพราะอะไร เพราะปฏิบัติแล้วกลัวไม่มีคน กลัวปฏิบัติแล้วไม่มีลูกศิษย์ลูกหา

ภาษาเรานะ เปรตเจอเปรต เปรตทั้งนั้น

แต่ถ้าเอาจริงนะ เราฝึกหัดปฏิบัติของเรา ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก กาลามสูตร ห้ามเชื่อ เพราะปฏิบัติไปแล้ว ถ้าเราเป็นอย่างไร ครูบาอาจารย์ที่พูดมาถ้าไม่ถูกต้อง นั่นภาวนาไม่เป็น

ถ้าเป็น ต้องพูดถูกกับข้อเท็จจริงในใจของเรา

ถ้าข้อเท็จจริงในใจของเราเป็นอย่างนี้ ท่านพูดไปอีลุ่ยฉุยแฉกออกนอกลู่นอกทางไปเลย ไร้สาระ ใช้ไม่ได้

©2026 sa-ngob.com

ถ้ามันใช้ได้ สิ่งที่ทำแล้วมันเป็นประโยชน์มากน้อยแค่ไหน แล้วจะให้ทำอย่างไรต่อไป

นี่เหมือนกัน ถ้าเข้าสมาธิได้ครั้งแรก เขาบอกเลย จิตสงบไป ๓–๔ วัน แล้วมันชัดเจนของมัน สดชื่น ชีวิตนี้มีคุณค่า มองอะไรนี้มีประโยชน์ไปทั้งนั้นเลย แต่ถ้าไม่มีอำนาจวาสนา ก็ว่านั่นแหละคือนิพพาน นี่ติดสมาธิ

ถ้ามันไม่ติดสมาธิ จะรักษาสมาธิไว้ได้อย่างไร

กรรมฐานสำคัญที่ชำนาญในวสี ชำนาญในการดูแลรักษา ชำนาญในการพัฒนาจิตของตนให้ดีขึ้น แล้วใครมีอำนาจวาสนาล่ะ

เพราะความรู้สึกนึกคิดเป็นของเรา อารมณ์เป็นของเรา จินตนาการเป็นของเรา จินตนาการไปร้อยแปดพันเก้า ไม่มีอะไรเจริญก้าวหน้าเลย

ถ้ามันเจริญก้าวหน้า มันจะรักษาความสุขอันนี้ด้วยสัมมาสมาธิ แล้วอย่างอื่นไม่มีค่า แลกได้ด้วยทั้งชีวิต

กรรมฐานๆ ธรรมะอยู่ฟากตาย ชีวิตนี้แลกได้เลย เกิดมาทำไม เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาไร้ค่า เกิดมาทำอะไร ไม่เป็นประโยชน์อะไรทั้งสิ้นเลย นั่งสมาธิ ตายเป็นตาย สู้เต็มที่ เอาจริงเอาจัง แลกด้วยชีวิต

ชีวิตเรายังแลกมาด้วยการฝึกหัดปฏิบัติ แล้วอะไรมันจะมีค่าวะ

นี่มันไม่มีค่าทั้งนั้นน่ะ ถ้าเราทำได้จริง

©2026 sa-ngob.com

แล้วพอทำได้จริง ทำไป เห็นไหม ดูสิ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เทวดา อินทร์ พรหมห้อมล้อม ดูแลรักษา

ภาวนาเป็นเถอะ หลวงปู่ชอบไปไหน เทวดาคุ้มครองดูแลทั้งนั้นน่ะ ถ้าทำได้จริง ขอให้มันจริงขึ้นมา

แต่มันไม่จริงน่ะสิ มันเป็นเรื่องโลกๆ ทั้งนั้นน่ะ

นี่พูดถึงว่าเวลาเป็นสัมมาสมาธิ

ถ้ามันเป็นของมัน มันมีเหตุมีผล มันมีรสมีชาติ มันมีข้อเท็จจริงของมัน

นี่คำถาม

“เราควรยึดวิธีการเข้าสมาธิครั้งนั้นเป็นหลัก เพราะครูบาอาจารย์บอกว่า ให้จำวิธีการเข้าสมาธิครั้งแรกไว้ให้ดีๆ”

นี่เป็นคำพูดหลวงตาประจำ หลวงตาท่านมองโลกเข้าใจหมดล่ะ แล้วท่านวางไว้อย่างนั้น ท่านไม่ไปจิ้ม ไม่ไปจี้ ไม่ไปอะไร มันอยู่ที่กรรมของสัตว์

ฉะนั้น ไอ้พวกที่ภาวนาไม่เป็น ไปนั่งทับท่านเต็มไปหมดน่ะ เสนอหน้า ลอยหน้าลอยตา ภาวนาไม่เป็นทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้น คำนี้ เวลาถ้าเป็นนะ ท่านพูดหลังไมค์ พูดกับผู้ที่รู้ อย่างเช่นคุยกับเราตัวต่อตัว

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง ท่านพูดเอง คำนี้ท่านพูดประจำ

“เข้าสมาธิแล้วอย่าพรวดพราดออก ถ้าพรวดพราดออก แล้วมันจะเข้าไม่ได้ เข้าได้ยาก”

คนเข้าสมาธิชำนาญในวสี จะเข้า เข้าอย่างไร แล้วมันคลายออก คลายออกอย่างไร แล้วเราพยายามจะรักษาให้มันเข้าไปอย่างนั้นอีก

แล้วเวลาพูดไปนะ ไอ้พวกภาวนาไม่เป็นไง มันแซวไง อ๋อ! สมาธิมีเข้ามีออกเนาะ

อ๋อ! แสดงว่ามึงไม่เคยเข้าไม่เคยออกเลยใช่ไหม มึงไม่เคยรู้ว่าเป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิเลยล่ะ

นี่ไง เวลามันไม่เป็นมันก็พูด มันแถไปเรื่อย แล้วก็แซวนะ โอ๋ย! สมาธิมีเข้ามีออก โอ๋ย! มันมีประตูมีหน้าต่างเนาะ

แล้วอารมณ์หยาบๆ อารมณ์ละเอียด มึงยังไม่รู้เลย โลกกับธรรมมันก็ทำไม่เป็น นี่เพราะมันไม่เป็นไง

ฉะนั้น สิ่งนี้เป็นคำสั่งไว้ของหลวงตาเลยล่ะ เวลาเข้าสมาธิให้สังเกต ท่านบอกให้จำตั้งแต่ว่า เราพุทโธอย่างไร เราพุทโธ เราวางอารมณ์อย่างไร

ท่านให้จำตรงนั้น จำตรงที่เหตุ เหตุที่เรานั่งวันนั้นน่ะ เราไปทบทวนได้ ว่าเรากำหนดพุทโธจน อู้ฮู! ร้อยแปดพันเก้า อู้ฮู! มารมันถม

©2026 sa-ngob.com

เข้ามาเต็มที่เลย แล้วเราตั้งสติอย่างไร ทำไมเราผ่านมารชนิดนั้นได้โดยเข้าไปสงบสุข

ส่วนใหญ่แล้วถ้าเราไม่ทบทวนนะ มันเหมือนส้มหล่น มันฟลุก มันเป็นไปโดยธรรมชาติ

มันเป็นข้อเท็จจริงอันหนึ่งนั่นแหละ แต่เราไม่มีสติ เราไม่เคยสังเกตว่ามันเริ่มมาจากอะไร จากหยาบ จากละเอียด มันเป็นอย่างไร แล้วมันสงบระงับเข้าไปถึงจิต โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์ มันเป็นอย่างไร

มันเหมือนส้มหล่น มันฟลุกทีเดียว แล้วเราทบทวนไม่ได้ เหมือนทำวิทยานิพนธ์ เราเขียนไม่เป็น เราเขียนไม่ได้ มีวิทยานิพนธ์ได้อย่างไร

อ้าว! ก็ส้มหล่นไง มันเป็นวิทยานิพนธ์อันหนึ่ง มีความสุขติดหัวใจครั้งหนึ่ง แต่ทำอย่างไรวะ

นี่ฝึกหัด ให้ทบทวน มันสำคัญที่เหตุ

ฉะนั้น ท่านถึงบอกว่า ให้ทบทวนตั้งแต่ต้นว่า วันนั้นน่ะอารมณ์เราวางอารมณ์อย่างไร คือความคิดเริ่มต้น พุทโธๆ มันเป็นอารมณ์ทั้งนั้นน่ะ แล้วมันผ่านจากอารมณ์ จากอาการเข้าไปถึงตัวของจิต มันเป็นอิสระของมันไง จะมากจะน้อยก็อยู่ที่วาสนา นี้เป็นอจินไตยแล้ว

โอ้โฮ! บางคนมหัศจรรย์มาก โอ้โฮ! มันยิ่งใหญ่มาก บางคนเข้าไปนี่เฉยๆ บางคนเข้าไปพอประมาณ อยู่ที่จริตนิสัย อยู่ที่อำนาจวาสนา มันจะเทียบไม่ได้ว่าสมาธิต้องเป็นอย่างนี้ มึงต้องเป็นเหมือนกูทุกๆ อย่าง

©2026 sa-ngob.com

มันไม่มีหรอก อำนาจวาสนาของเขา ขอให้เขาทำได้ก็พอแล้ว ขอให้เขาทำได้ ให้เขาได้มีรสของธรรม รสของความสงบสุขติดหัวใจของเขา นั่นก็บุญของเขาแล้ว จะไม่ต้องมาเทียบใครใหญ่ใครเล็ก

โอ้โฮ! ถ้าเรื่องอย่างนี้ ขณะไง หลวงตา ขณะเวลานิโรธ โอ้โฮ! โลกธาตุไหวหมดเลย

บางคนมาก บางคนน้อย แล้วอย่างเช่นท่านพูดถึงอาจารย์สิงห์ ทองไง มันเรียบๆ เรียบๆ ไป

เขาบอก ไม่มีขณะ

เราบอกว่ามี มีแบบเรียบๆ ไม่มี จะรู้ได้อย่างไรว่ามันสิ้นกิเลสตอนไหน สิ้นอย่างไร เป็นไปไม่ได้

แต่ในยุคของหลวงตา โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์ เพราะท่านบุญกุศลมากมายมหาศาล โอ้โฮ! โลกธาตุนี้ไหวหมดเลย ทั้งโลกธาตุ ทั้งธาตุ ๔ ในร่างกายของท่าน ที่น้ำหูน้ำตาไหลพรากๆ นั่นน่ะ มันเป็นความมหัศจรรย์ เป็นผู้ที่คนมีบุญมากบุญน้อยไง นี่อจินไตย อจินไตย ๔ ฌาน อยู่ที่วาสนาของคน จะเทียบให้เหมือนกัน ไม่มี แต่ผู้มีรู้ได้

ฉะนั้นที่ว่า จำอารมณ์นั้นได้

ให้จำที่เหตุ แล้วพยายามรักษาของตน ทำของตนให้ได้ ถ้าทำของตนให้ได้ นั่นน่ะเราชำนาญในวสี วิธีการเข้าสมาธิ

©2026 sa-ngob.com

วิธีการของใครถูกต้องชอบธรรม คนนั้นถูกต้องชอบธรรม ถูกต้องชอบธรรมด้วยรสของสติ รสของสมาธิธรรม รสชาติฝังใจ สมาธิมันต้องมีอย่างนี้

โอ๋ย! ว่างๆ ว่างๆ

โอ้โฮ! รำคาญ ว่างๆ ก็อารมณ์ ก็คิดให้ว่าง มันก็ว่างนั่นแหละ แล้วไม่มีเหตุไม่มีผล แล้วไม่มีความเจริญ ไม่มีความเสื่อม มันอยู่ของมันอย่างนั้นน่ะ เหมือนพลาสติก ดอกไม้พลาสติกไง

ของเรากว่าจะปลูกดอกไม้ กว่ามันจะเติบโตขึ้นมา มันจะออกช่อออกดอก ๒ วันน่ะโรยแล้ว ถ้าเป็นดอกไม้ เห็นไหม มันอนิจจัง มันแปรสภาพ ดอกไม้พลาสติก ตากแดดตากฝนไม่มีปัญหา อยู่อย่างนั้นน่ะ

อารมณ์ ไร้สาระ จำเอา สัญญา

๒. เราควรยึดอาการดังกล่าวเป็นเป้าหมายไหม ว่าเราควรทำความเพียรเรื่อยๆ สักวันจะเป็นอาการแบบนั้นอีก

ถ้าทำไปด้วยสมเหตุสมผล ต้องเป็นแบบนั้นแน่นอน นั่นเป็นข้อเท็จจริง เริ่มต้นทำได้หนหนึ่ง บางคนได้หนเดียวตลอดชีวิต พยายามบากบั่นก็ไม่ได้ ไอ้นี่ก็วาสนาอีกน่ะ

วาสนา หมายความว่า ทำบุญทำบาปมามากน้อยแค่ไหน คนที่ทำบุญมามาก มันได้แล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนมีความชำนาญ แล้วถ้ามีวาสนายกขึ้นสู่วิปัสสนา เข้าสู่ทางสายกลางในพระพุทธศาสนาไปเลย

©2026 sa-ngob.com

ไอ้นี่ของเรามันยังไม่เข้าสู่ทางสายกลางในพระพุทธศาสนานะ การทำสมาธิเป็นปุถุชน กัลยาณชน เหมือนอุบาสก ชาวพุทธเหมือนกัน ถือศีลเหมือนกัน แต่ไม่ใช่อุบาสก อุบาสกมันต้องถือศีล ๘ เป็นอุบาสก อุบาสก อุบาสิกา

นี่เหมือนกัน ปุถุชน พวกเรานี่ปุถุชน แล้วกัลยาณชนล่ะ กัลยาณชนนะ มีสติ ภายในนะ รูป รส กลิ่น เสียง มันสักแต่ว่า

เพราะเราติดในรูป รส กลิ่น เสียง บานไปหมดเลย ปุถุชนคนหนา หนาไปด้วยตัณหาความทะยานอยาก หนาไปด้วยรูป รส กลิ่น เสียง

กัลยาณชน รูป รส กลิ่น เสียง สักแต่ว่าปรากฏ เสียงก็คือเสียง รูปก็คือรูป เขารักษาของเขาได้

ถ้าฝึกหัดทำสมาธิได้ ถ้ามีความชำนาญ จะเป็นกัลยาณชนเหมือนเป็นอุบาสก แล้วถ้าทำถูกต้องชอบธรรม ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเป็น เป็นบุคคลคู่ที่ ๑ ในสังฆคุณ บุคคล ๘ นี่สิ่งที่ฝึกหัดปฏิบัติในพระพุทธศาสนาตามข้อเท็จจริงไง

ฉะนั้นที่ว่า ถ้าทำอย่างนั้น ต้องได้แบบนั้นอีกหรือไม่

อยู่ที่วาสนา อยู่ที่การกระทำ แต่มันก็ต้องทำอยู่แล้ว ฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นจริตเป็นนิสัย ถ้าเป็นจริตเป็นนิสัย มันทำบ่อยๆ เข้าไง เหมือนหยอดออมสิน เรามีเหรียญเราก็หยอดๆๆ จนกว่า

©2026 sa-ngob.com

เหรียญในออมสินนั้นก็ของเราทั้งนั้นน่ะ ฝึกหัดปฏิบัติแต่ละครั้งแต่ละคราว เหมือนหยอดออมสินหยอดๆๆ ฝึกหัดๆ จนเป็นจริตเป็นนิสัยของเรา เวลาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ไปแล้ว นี่จริตนิสัย ใครสร้างมามาก ใครสร้างมาไม่มาก เวลาปฏิบัติไปมันจะไปให้ผลข้างหน้าแน่นอน

นี่คือกุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ใครทำอย่างใดมา มันเป็นจริตเป็นนิสัย แล้วจะวัดกันตรงไหนล่ะ อดีตชาติของใครล่ะ ใครทำมามากมาน้อยล่ะ มันจะมีผลปรากฏตอนปฏิบัตินี่ เท็จจริงอย่างไรมันจะออกมาหมด

นี่พูดถึงว่าตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้าฝึกหัดปฏิบัตินั้น ใช่ ทำแบบนั้น ฝึกหัดเป็นจริตเป็นนิสัยเพื่ออำนาจวาสนาของตัวเอง จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๑๔. เรื่อง “กายว่าง”

กราบเรียนหลวงพ่อ เมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ลูกได้ไปพบกับสภาวะมองทุกอย่างล้วนว่างเปล่า กายว่าง จิตว่าง แต่ลูกรู้ว่ายังไม่วาง อุปาทานในกายค่ะ ลูกไม่รู้ว่าจะต้องฝึกอย่างไรต่อไปเจ้าค่ะ ขอหลวงพ่อเมตตาแนะนำในการปฏิบัติต่อด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ : ถ้าในการฝึกหัดปฏิบัติ เราตั้งสติของเรา ถ้ามันเป็นกายว่าง มันเป็นยุบหนอพองหนอ เป็นการใช้สติปัญญาว่ารู้เท่ารู้ทัน รู้เหตุรู้ผล นั่นก็เป็นการฝึกหัดวิธีการหนึ่ง

©2026 sa-ngob.com

ถ้าทำอย่างนั้นจนไปเห็นสภาวะมองทุกอย่างว่าว่างเปล่า กายว่าง จิตว่าง

มันว่าง มันก็ว่างโดยสัญญาอารมณ์นี่ไง มันว่าง เพราะถ้าเราขาดสติ มันก็ฟุ้งซ่าน คิดแต่ความทุกข์ความยากทั้งนั้น กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม กำหนดมันเป็นวิปัสสนา มันเท่าทัน

ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐินะ ถูกต้องชอบธรรมนะ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิไง

รู้นู่นรู้นี่ รู้ให้มันหยุดน่ะ รู้ให้มันหยุด ถ้ารู้ให้มันหยุด ถ้ามันหยุดแล้ว มันเป็นสภาวะหนึ่ง เห็นไหม ทุกอย่างว่างหมดเลย กายว่าง จิตว่าง ว่างหมดเลย

ก็ว่างหมดน่ะสิ เพราะไม่มีสัมมาสมาธิไง เพราะไม่มีสมถกรรมฐานไง เพราะไม่มีตัวตนของตนไง

“มีตัวตนได้อย่างไร ถ้ามีตัวตนมันก็เป็นกิเลสไง”

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

มันเป็นอารมณ์ มันเป็นอารมณ์ ลมพัด เป็นบรรยากาศ แล้วมันก็เป็นเย็นร้อนอ่อนแข็งไปตามสภาวะนั้น จิตออกไปรับรู้ แล้วมันวางหมด มันอารมณ์ว่าง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ อาการ อาการที่มันเกิดขึ้น

©2026 sa-ngob.com

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดปฏิบัติของเรา เวลาครูบาอาจารย์ของเรานะ ถ้าถูกต้องชอบธรรมไง ถ้ามันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

รู้ตัวทั่วพร้อม ทุกอย่างเกิดดับ รู้เท่ารู้ทัน แต่ถ้ามันเป็นมิจฉา มันไปหมดเลย

เราถึงจะบอกว่า ปัญญาอบรมสมาธิๆ ถ้ามีสติ เป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันจะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิคือปัญญามันปล่อยวางทั้งหมด ปล่อยวางเข้ามาจนจิตเป็นอิสระ จิตเป็นตัวของตน ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ในการฝึกหัดปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานไง

เวลาครูบาอาจารย์ที่ดีงาม ในสังฆคุณมันแน่นอนอยู่แล้ว บุคคล ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

แล้วทำอย่างไรล่ะ บุคคล ๔ คู่ ใครเป็น แล้วถ้าตัวเองเป็น ตัวเองไม่รู้ ตัวเองจะเป็นได้อย่างไร

ตอนนี้พระสงบไม่รู้อะไรเลย แล้วกูเป็นอะไรล่ะ

กูก็เป็น ก็กูไม่รู้อะไรทั้งนั้นน่ะ มึงถามกู กูไม่รู้สักอย่าง เพราะกูไม่รู้อะไรเลย

©2026 sa-ngob.com

นี่เหมือนกัน ในเมื่ออตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตน สัมมาสมาธิ จิต จิตตภาวนา จิตอยู่ไหน เอาอะไรภาวนา

เอาอารมณ์ภาวนา ก็นั่งดูลมพัดไง โอ้โฮ! วันนี้ลมดี เย็นสบาย เวลาลมผ่านไปแล้ว ลมไม่มีเลย ร้อนมากเลย

ก็อยู่ข้างนอก ลมส่วนลม เราส่วนเรานะ เราก็นั่งอยู่นี่ไง ลมมันก็ผ่านไปแล้วไง

นี่ก็เหมือนกัน “ปัญญาๆ”

ปัญญาเรื่องโลกๆ ยิ่งเดี๋ยวนี้นะ พระไตรปิฎกอยู่ในคอมพิวเตอร์ กดผัวะ! ผัวะ! ได้หมดเลย

ฉะนั้น สิ่งที่บอก พอมันดูไปแล้วกายว่าง จิตว่าง

แต่หาตัวเองไม่เจอไง ใครจะว่างล่ะ ใครจะรู้ล่ะ แล้วพอจะทำมันอย่างไร

มันต้องมีสติ

ไอ้สิ่งที่ทำมานี่ เขาบอกว่า เจอสภาวะทุกอย่าง มองว่าว่างเลย กายว่าง จิตว่าง

แล้วเอ็งถามสิ ใครรู้ว่าว่างวะ ใครบอกว่าว่างล่ะ

©2026 sa-ngob.com

นี่อารมณ์บอกอารมณ์ไง ลมมันพัดมา มันก็หอบเอาฝุ่นมาไง ลมมันพัดมามันก็หอบเอาอาการของมันไปไง แล้วมันก็ไปแล้ว แล้วเหลืออะไรล่ะ

นี่ยังดีนะ รู้ว่ามันยังไม่ว่างในอุปาทาน

ถ้าคำว่า “อุปาทาน” นะ กิเลส

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอาสวักขยญาณทำลายอวิชชา คือพญามาร มารมันไปฟ้องลูกสาวมัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่สิ่งที่จรมา อารมณ์ที่จรมา สิ่งที่จรมานะ ลูกหลานกิเลสมากมายมหาศาล

นี่ไง นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ แล้วถ้าหลวงปู่เสาร์หลวงปู่มั่นของเรา โอ้โฮ! มารน่ะ พญามารน่ะ อวิชชามันอยู่ที่ฐีติจิต ท่านพลิกคว่ำจิตเดิมแท้

จิตเดิมแท้นี้ผ่องใส จิตเดิมแท้หมองไปด้วยอุปกิเลส

จิตเดิมแท้นี้ผ่องใส จิตเดิมแท้เป็นผู้ข้ามพ้น เป็นผู้คว่ำ กิเลสอยู่ที่ฐีติจิต ทำลายภวาสวะ ทำลายภพ กิเลสมันอยู่ที่ไหน มารมันคร่ำครวญพราดๆ ไปฟ้องลูกมันน่ะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่ชัดเจน นี่พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ของเราที่กำหนดพุทโธๆ

ที่บอกว่า พุทโธเป็นสมถะ มันแก้กิเลสไม่ได้

©2026 sa-ngob.com

ไม่มีจิต ใครจะภาวนา

ภาวนาแบบสังคม เขาเรียกว่าภาวนาแบบโลกๆ เพราะโลกศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าไง มันก็เป็นโลก ถ้าทางวิชาการ โลกศึกษา ภาคปริยัติ โลกทั้งนั้นน่ะ เพราะอะไร

เพราะสิ่งที่ศึกษานั้น ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำๆ โลกทั้งนั้นน่ะ แล้วก็ภาวนาแบบโลกๆ แล้วกิเลสมันอยู่ไหนล่ะ

กิเลสมันอยู่ที่จิต

หลวงปู่มั่นไง “จิตตภาวนา จิตเป็นอย่างไร”

หลวงปู่มั่นจะสอนลูกศิษย์ลูกหา ถ้าทำสมาธิเป็น แล้วค่อยพูดกัน

จิตสงบ ไม่สงบ

จิตสงบแล้วจิตเป็นอย่างไร

สงบแล้วตั้งอยู่ได้หรือไม่ได้

สงบแล้วรักษาเป็นหรือไม่เป็น

สงบแล้ว นอนจมอยู่กับความสงบนั้นใช่ไหม

ภาวนาไม่เป็น ฟังไม่เข้าใจหรอก

©2026 sa-ngob.com

แต่สำหรับเรานะ เราเกิดไม่ทันหลวงปู่มั่นหรอก หลวงตาเล่าให้ฟังทั้งนั้นน่ะ เวลาหลวงตาเล่านี่ แหม! มันแทงใจ ผัวะ! ผัวะ! มันฝังใจ นักปราชญ์พูด มันจริงทุกคำ

แต่ไอ้เราภาวนาไม่เป็นนะ มันก็จืดๆ นะ

แต่เราภาวนาเป็นไง เหมือนเราชาวนา เราทำนา กลับบ้านไปพ่อแม่บอกเลย เพลี้ยมันลงนะน่ะ น้ำมันน้อยนะน่ะ นาเอ็งน่ะหญ้าทั้งนั้น ทำไมไม่เอาวัชพืชออก

เห็นไหม เพราะพ่อแม่ของเรา ท่านทำนามาจนแก่จนเฒ่า ไอ้เราเพิ่งทำนา พอทำนาขึ้นไป อะไรมันผิด อะไรมันถูกล่ะ

นี่ภาวนาก็เหมือนกัน เอ็งทำอะไรเป็น

ทำนา จะต้องทำนาในที่ของตนทุกปีๆๆ เพราะที่นาของตน

ฝึกหัดปฏิบัติ จิต จิตคือผืนนา จิตตภาวนา จิตมึงอยู่ไหน

พุทโธนี่ไง

ถ้ารังเกียจพุทโธ ก็ปัญญาอบรมสมาธิ รู้ตัวทั่วพร้อมทุกอย่าง ตั้งสติไว้

นี่มันมีสติ มันถึงบอกเลย

“มันมองไปสภาวะว่างหมดเลย กายก็ว่าง จิตก็ว่าง”

©2026 sa-ngob.com

จิตมันว่างได้อย่างไร ทำไมจิตว่างล่ะ

เพราะมันมีของมันอยู่ไง แต่เรารังเกียจไง มันเป็นสมถะ มันแก้กิเลสไม่ได้ มันเป็นสมาธิ มันเป็นจิต

ครูบาอาจารย์ของเรานะ จิตตภาวนา เริ่มต้น เราชาวพุทธอบรมบ่มเพาะ มีการศึกษา ศึกษาค้นคว้ามา แล้วศึกษาเข้ามาจากโลก แล้วจะแยกจากโลกกับธรรมนี่ไง สมาธิเป็นตัวแยก

ไม่มีสมาธิ คือความคิดจากเราทั้งสิ้น

ความคิดเกิดจากจิตนะ ไม่มีจิต ไม่มีจิต ไม่มีวิญญาณ ไม่มีความรู้สึก จะคิดได้อย่างไร แต่มันก็คิดโดยธรรมชาติของมัน คิดโดยสถานะของความเป็นมนุษย์นี่ไง แล้วมันก็คิดของมันอยู่อย่างนี้ ผูกพันกันอยู่อย่างนี้ แล้วก็คิดไปตลอดอย่างนี้

แต่มันยังดี มันยังคิดหยุดไง

พอพิจารณาไปแล้วเกิดสภาวะมันกายว่าง จิตว่าง

มันคิด คิดจนมันว่างไง แต่รากฐานล่ะ มันว่าง ใครเป็นคนรู้ว่าว่าง

นี่ยังงงอยู่ไง เฮ้ย! มันว่างหมดเลย แต่มันก็ยังว่ามันไม่ว่างจากอุปาทาน มันไม่ว่าง

นั่นแหละกิเลสทั้งนั้นน่ะ

©2026 sa-ngob.com

เวลามันต้องรู้ต้องเห็นไง

นี่ไง กิเลสมันเป็นนามธรรม จะรู้มันได้อย่างไร

จิตสงบแล้ว จิตตภาวนา ยกขึ้นสู่สติปัฏฐาน ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง โอ้! ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัย ตัณหาความทะยานอยาก

เหตุให้เกิดทุกข์คือกิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันรู้มันเห็น โอ้โฮ! มันเศร้านะ มันรู้มันเห็น โอ้โฮ! มันตื่นมันเต้น โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์มากเลย แต่ยังทำอะไรไม่เป็นหรอก แค่รู้แค่เห็นตามความเป็นจริง

รู้เห็นในการฝึกหัดปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ต้องจิตสงบ จิตรู้ จิตเห็น มันถึงเป็นสติปัฏฐาน ๔ มัคโค ทางสายกลางอีกทางหนึ่งแบบโลกๆ ดีและชั่ว มึงกับกู ผิดกับถูก นี่โลก แล้วเราก็รู้แบบโลกๆ นี่แหละ

ไอ้นี่ถูก ไอ้นี่ผิด นักวิชาการเถียงกัน โต้แย้งกัน ใครถูกใครผิด ยอดเยี่ยมทั้งนั้นน่ะ แล้วได้อะไร ได้กระแสสังคม แต่ไม่รู้จริงเห็นจริง มัคโค ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

แนวทางสติปัฏฐาน ๔ เหมือนกัน แต่จิตรู้ จิตเห็น จิตพยายามพุทโธๆ ปัญญาอบรมสมาธิจนจิตมันสงบ แล้วมีครูบาอาจารย์ มหัศจรรย์มาก ให้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา ให้ยกขึ้นสู่สติปัฏฐาน ๔ ยกขึ้นโดยจิตตภาวนา จิตเห็น

©2026 sa-ngob.com

ไอ้นี่มันภาวนาไป อายตนะเห็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย คิดเอา ดูแลเอา แล้วว่างหมดเลย นี่มิจฉาที่ไม่มีสติ

ถ้ามันมีสัมมานะ มันจะเป็นสัมมาสมาธิ มันจะบอกว่า โอ้โฮ! มันว่างหมดเลย แต่มันไม่ว่างจากอุปาทาน

ไอ้นี่ยังสับสนไง ยังจับต้นชนปลายไม่ได้ไง

คนที่มีวาสนานะ เขาฝึกหัดปฏิบัติแล้ว การฝึกหัดปฏิบัติ เขาเรียกว่าติด คือมันมีความขัดข้อง มีติดขัดในใจ จะไปหาครูบาอาจารย์

ถ้าครูบาอาจารย์เป็นหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ที่ดีงามนะ ท่านจะพูดแบบเรานี่ โดยข้อเท็จจริง เหตุกับผล ถูกกับผิด ใช่หรือไม่ใช่ ให้ชัดเจน แล้วให้อุบายด้วย

แต่ถ้าไปทางวิชาการนะ โอ้โฮ! เอาทฤษฎีมาทั้งหมดเลย มาเปิดทั้งตู้เลย แล้วโต้แย้งกันนะ เถียงกันจนตาย ไม่ได้อะไรเลย

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ถึงสำคัญ ครูบาอาจารย์ที่ดีงามไง

ฉะนั้น คำถาม ขอหลวงพ่อแนะนำในการปฏิบัติต่อด้วยเจ้าค่ะ

แนะนำในการปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างเดิม ก็ได้แบบเดิม พิจารณาเหมือนเดิม ก็ได้แบบเดิม

ถ้าพิจารณาแบบเดิม มีสติ แล้วทำความเข้าใจว่าข้อเท็จจริงมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือมันหยุดไง ว่างหมดเลย แล้วเหลืออะไรล่ะ

©2026 sa-ngob.com

เหลือจิต แต่เอ็งจับจิตไม่ได้

เหลือจิต แต่ไม่รู้จักจิต

เพราะรังเกียจ เพราะปฏิเสธ เป็นสมถะ เป็นสมาธิ แก้กิเลสไม่ได้ แล้วก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น ไม่เจริญก้าวหน้า

แต่ถ้าตั้งสติ ว่าง ใครเป็นคนว่าง ว่างเดี๋ยวก็คิดอีก ถ้าพิจารณาอีกมันก็ปล่อยอีก ปล่อย เวลามันเสวย เสวยคือมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ถ้าเป็นความถูกต้องชอบธรรม

ถ้าเป็นมิจฉา เห็นเทวดา เห็นนู่น ไปแล้ว ไปแล้ว ออกจากนอกพระพุทธศาสนา เป็นพวกเกจิอาจารย์ ไสยเวทไปนู่น

ตั้งสติให้ดีๆ แล้วถ้ากำหนดรู้ มันวาง วางอะไร

แล้วถ้ามันจับต้นชนปลายไม่ได้ พุทโธเลย พุทโธๆๆ แล้วสังเกตดูตัวของเราเอง ดูตัวจิต

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันจะเป็นทางสายกลางในพระพุทธศาสนา นี้การฝึกหัดปฏิบัติตามข้อเท็จจริง เอวัง

©2026 sa-ngob.com