จะไปต่อ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๗๔๓. เรื่อง “ปฏิบัติแบบถูกหรือไม่คะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ คราวที่แล้วหลวงพ่อให้ปัญญาแบบโลกๆ แล้วดูมันไป หนูก็เลยเอาเนื้อหาที่เรียนมาวันนั้นมานั่งสรุป ระหว่างคิดไปก็เปิดเทศน์หลวงพ่อไปด้วย แต่ช่วงแรกไม่ได้ยินเสียง เพราะคิดอยู่ แล้วคิดไปสักพักมันเริ่มไม่อยากคิด และได้ยินเสียงเทศน์ชัดขึ้นมาพร้อมกับที่คิด หนูจึงเปลี่ยนเป็นพุทโธ ดูว่ามันจะอยู่กับพุทโธได้นานแค่ไหนก่อนที่จะคิดขึ้นมา และเมื่อคิดขึ้นมา ดูว่าใจมันไปต่อไหม ถ้าแค่รู้แล้วกลับมาพุทโธได้ จะพุทโธต่อ ถ้ามันไปต่อ จะใช้คิดต่อ แต่คิดไปพร้อมสติ

๑. ทำแบบนี้ถูกผิดยังไง หลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

๒. ทีนี้พุทโธอยู่ หนูก็ดูใจว่า เวลาเกิดอะไรขึ้นมาแล้วมันจะมีอะไรมายุแหย่เหมือนที่หลวงพ่อบอกจริงไหม มันมีก็มีจริงๆ หลังจากรู้ว่าเวทนาหรือไอเดียเกิดขึ้น มันมีอะไรมายุแหย่ให้ไปตามจริงๆ แต่ไม่ไป ก็ดูอยู่ มันก็มีอะไรร้อนๆ เกิดขึ้นที่ใจด้วย หลังจากที่ยุแหย่เกิดขึ้น สักพักก็หาย กลายเป็นโล่งใจ แล้วก็เป็นอย่างนี้วนๆ ไป ทำถูกหรือผิดคะ

๓. ทีนี้มันเกิดเวทนาที่ขา แต่ก็ทำเหมือนข้อ ๒. คือการใช้ความคิดเข้าไปช่วย แต่หนูจำไม่ได้ว่าคิดประมาณไหน เวทนามันหายไปเลย แต่สังเกตอยู่ ก็เห็นว่ามันยังมีอยู่ เพราะบางทีมันแลบเข้ามาบางครั้ง ขณะนั้นก็พุทโธเรื่อยๆ มาค่ะ แล้วไปดูเวทนาอีก ก็ปวดอีก ก็ใช้ปัญญาอีก มันก็หายอีก แต่ไม่ได้หายไปเลย เหมือนมันปวดอยู่ แต่ใจไม่ปวดเลย แต่ว่ามีความรู้สึกร้อนๆ ในใจขณะเกิดเวทนา ไม่ได้สบายๆ โล่งๆ แต่ใจไม่ปวดมาก (การใช้ปัญญาทุกครั้งจะคิดแนวว่า ปวดที่กาย มันปวดที่เราตรงไหน) หนูทำอย่างนี้ถูกไหมคะ

๔. เมื่อเห็นว่าใช้ปัญญาแล้วเวทนาหายไป หนูเลยลองใช้คิดตามอวัยวะไป และดูศพดาราที่เห็นมาวันนี้ ก็ขึ้นมาเหมือนคราวก่อน คราวนี้ไม่ตกใจ ก็เลยเอารูปนั้นมาเปรียบเทียบทุกส่วนในร่างกายตัวเอง ไม่ลงไตรลักษณ์ค่ะ อย่างนี้ถือเป็นการฝึกใช้ปัญญาที่ถูกต้องไหมคะ

©2026 sa-ngob.com

๕. ทำไมเวลาดูกาย ตอนจิตมีความสงบนิดหน่อย ถึงชอบมีรูปศพขึ้นมาหรือคะ หรือว่าจิตใจหนูไปยึดไปติดมากเอง เพราะคราวที่แล้วกลัวมากๆ ใช้ปัญญาพิจารณาความกลัวอยู่นานจึงจะเลิกกลัวค่ะ

๖. ทำอย่างนี้ต่อไปได้ไหมคะ แล้วถ้าใช้ปัญญาแล้ว ต่อไปเวทนามันไม่หายอีก หนูต้องทำอย่างไรคะ ถึงจะเท่าทันกิเลสได้บ่อยๆ

ตอบ : คำถาม ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ครั้งที่แล้วตอบไป เขาบอกว่าหลวงพ่อตอบแบบโลกๆ

ก็ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ การที่ปฏิบัติใหม่ มันจะมีอะไรสิ่งที่ว่าจะต้องตอบมากมายจนเกินไป ถ้าตอบมากมายจนเกินไป มันก็ทำให้เรายิ่งงงเข้าไปใหญ่

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ศึกษาความเข้าใจทางธรรมะ ก็ไปนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ไปเรียน ป.๑ ป. ๒ ป.๓ ป.๔ ป.๙ เขาก็เรียนธรรมและวินัย เรียนคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พวกอภิธรรมๆ เขาก็ไปเรียนวิถีแห่งจิต กิริยาของจิต จิตมันเป็นดวงอย่างนั้น มันเป็นอาการอย่างนั้นน่ะ มันเป็นการศึกษาภาคปริยัติ

แต่ของเรา เราพระปฏิบัติๆ ไง พระปฏิบัติ สิ่งที่ธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียนมาๆ แล้วใส่ลิ้นชักสมองไว้ แล้วเวลาเราปฏิบัติ ปฏิบัติให้เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ถ้าเกิดขึ้นตามความเป็นจริง แล้วเราจะพูดออกมาให้ทุกอย่างเป็นที่เราเข้าใจๆ มันเป็นไปได้ยาก ทีนี้พอมันเป็นไปได้ยาก เราก็เข้าใจ เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาพระกรรมฐาน พระกรรมฐานเขาพูดกันคำเดียว แล้วสั้นๆ พูดคำเดียวนะ

เวลาอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ ท่านบอก พิจารณากายแล้วกายหาย แล้วมันเหลืออะไร

เวลาเราอยู่นั่น ท่านพูดบ่อย ท่านอาจารย์จันทร์เรียนมาหาท่าน ท่านถามเลย

“จันทร์เรียนๆ ดูจิตแก้กิเลสได้ไหม”

หลวงปู่จันทร์เรียนบอก “ไม่ได้”

จบ

ไม่ได้ ก็ดูเฉยๆ มันไม่ใช้ปัญญา

นี่ไง เวลาพระกรรมฐานเขาคุยกันอย่างนี้ เพราะอะไร เพราะว่าไอ้ที่ว่า ทำสมาธิเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ เวลาปัญญาเกิดหรือไม่เป็นปัญญา พูดแค่นี้ แต่ปฏิบัติเป็นสิบๆ ปี

©2026 sa-ngob.com

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าเวลาเราจะศึกษาธรรมะ เราจะเข้าใจทุกเรื่องๆ มันเป็นภาคปริยัติ เป็นการศึกษา ถ้าเป็นการศึกษาแล้ว มันก็ศึกษา มันก็เป็นแนวทางหนึ่ง

ครั้งที่แล้วบอกว่ามันตอบเป็นโลกๆ

คำว่า “ตอบเป็นโลกๆ” เราเหมารวมตอบทีเดียวไง เพราะว่ามันปลีกย่อย มันมากน่ะ พอปลีกย่อยมันมาก เราจะตามอาการของจิตไปทุกเรื่อง โอ้โฮ! มันก็ส่งออกหมดน่ะสิ ถ้าส่งออกหมด เห็นไหม

เวลาภาคปฏิบัติๆ ไง หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า ให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน คือรวบยอดทั้งหมดที่ความรู้สึกนึกคิดของเราให้มาเป็นหนึ่ง ถ้ามันรวมความคิดทั้งหมดให้มาเป็นหนึ่ง เป็นหนึ่ง เป็นหนึ่งคือหัวใจที่มันสงบระงับ มันไม่ไปตะครุบเงา มันไม่หิวไม่โหย ไม่ทุกข์ไม่ยาก

นี่เพราะมันหิวมันโหย ตอนนี้มันหิวมันโหย หัวใจพวกเรามันหิวมันโหยนะ อยากรู้ไอ้นั่น อยากรู้ไอ้นี่ อยากรู้ไอ้นั่น เข้าใจธรรมะ อยากเป็นพระอรหันต์ๆ อยากมากเลย มันหิวมันโหย ยิ่งหิวโหยเท่าไร มันก็ยิ่งตะกุยตะกายจะเอาความรู้ จะเอาความจริง แล้วไม่ได้

ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน พอทำความสงบใจเข้ามาแล้วนะ เฮ้อ! เลิกหิวเสียที ไอ้ที่สงสัยๆๆๆ ก็วางไว้นั่น ไม่ไปยุ่งกับมัน ไอ้ที่สงสัยๆๆ แล้วจะแก้สงสัยๆ มันก็ยิ่งคิดใหญ่เลยนะ มันก็ยิ่งเผาซ้ำซ้อนเข้าไปอยู่อย่างนั้นน่ะ มันไม่จบหรอก

หยุดหมดเลย หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

แล้วจะทำความสงบของใจเข้ามานะ สมถกรรมฐาน มันจะเกิดปฏิกิริยามากมายมหาศาล จะรู้ไอ้นั่น จะรู้ไอ้นี่ จะรู้ไอ้นั่น นั่นก็ต้องแก้กันไป แต่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่รู้อะไรหรอก มันสงบเฉยๆ ถ้าสงบมันก็สงบของมันเข้ามา แต่ว่ามันจะสงบจริงหรือไม่สงบจริงเท่านั้นเอง

มันไม่สงบจริงหรอก เพราะอะไร เพราะหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มันเป็นคำบริกรรม

©2026 sa-ngob.com

หลวงตาพระมหาบัวท่านย้ำประจำ เวลาเราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ เวลาหลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะท่านคุยกันน่ะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านจะถาม ท่านอาจารย์ ทำไมไอ้นั่นเป็นอย่างนั้น ไอ้นั่นเป็นอย่างนี้

หลวงตาพระมหาบัวท่านตอบเลย “มันไม่มีคำบริกรรม มันขาดคำบริกรรม”

คำว่า “ขาดคำบริกรรมๆ” ก็คำบริกรรมพุทโธๆๆ นี่ไง แต่ใจมันไม่ทำ มันเหมือนคนทำงานน่ะ ทำงานต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ มันทุกข์มันยาก มันขี้เกียจ แต่มันจะเอารางวัล

นี่เหมือนกัน มันหายใจเข้านึกพุท โอ๋ย! มันวางหมดแล้วแหละ โอ๋ย! มันละเอียดจนพุทโธไม่ได้เลย

มันไม่ได้เลย แล้วมันคิดอะไรอยู่นั่นน่ะ มันได้ทั้งนั้นน่ะ มันไม่ทำ เพราะมันคาดหมายผลว่าพุทโธมันจะหาย พุทโธมันจะละเอียด พุทโธมันจะหายไปเลย แล้วมันก็หายไปโดยการขว้างทิ้ง หายไปโดยการโยนหัวใจมันทิ้ง ไม่ได้อะไรเลย

พุทโธๆๆ พุทโธชัดๆ นี่คำบริกรรม

มันขาดคำบริกรรม มันขาดคำบริกรรม

หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นพระอรหันต์ทั้งคู่ เวลาท่านถกกันเรื่องในวงภาคปฏิบัติ เรานั่งฟังอยู่นั่น เรานั่งอยู่ด้วย

ตอนอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงตาพระมหาบัวท่านลงมาบ่อย แล้วตอนนั้นเราอุปัฏฐากอยู่ หลวงปู่เจี๊ยะบอก ลงไปนะ ผู้ใหญ่เขาจะคุยกัน

หลวงตาบอกว่า เอ็งนั่ง นั่งเฉยๆ นั่งฟัง

นี่ประจำ

เพราะอะไร เพราะคำว่า “พระอรหันต์” นี่นะ มันสะอาดบริสุทธิ์ แล้วมันเป็นธรรมทายาท มันเรื่องของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องของสัจธรรมมันเต็มหัวใจทั้งคู่ แล้วทุกๆ องค์อยากต้องการให้ทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นคุณงามความดีไปทั้งสิ้น

แล้วหลวงปู่เจี๊ยะท่านก็มีความรู้ของท่าน ท่านก็ถามว่า ทำไมเหตุการณ์อย่างนั้นเป็นอย่างนั้น ทำไมพระองค์นั้นเป็นอย่างนั้น ทำไมสังคมนั้นเป็นอย่างนั้น

มันขาดคำบริกรรม

©2026 sa-ngob.com

ถ้ามันขาดคำบริกรรม มันจบเลยไง มันจบเลยเพราะว่าบาทฐานมันไม่มี เริ่มต้นมันแห้งแล้ง มันต้นคด แล้วมันจะสรุปลงด้วยผลการกระทำที่เป็นจริงมันไม่มี พอมันไม่มีปั๊บ แต่ก็เข้าใจผิดกัน แล้วก็ทำกันอยู่อย่างนั้นน่ะ แล้วทำแล้วมันเป็นตรรกะ ตรรกะคือความคิดของโลก แล้วโลกก็เข้าใจกันไปได้ มันก็เป็นกลุ่มเป็นก้อนไง เป็นสำนักปฏิบัติต่างๆ ไง แล้วก็ว่ากันอย่างนั้นไง แต่ความจริงมันไม่มี

มันขาดคำบริกรรมๆ ไง

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เพื่อดับความหิวความกระหาย เพื่อหัวใจดวงนี้ให้มันไม่ส่งออก ให้มันไม่ฟุ้งซ่าน

ถ้ามันเป็นสมถกรรมฐาน สมถะมันเป็นหินทับหญ้าๆ

ให้มันได้ทับเถอะ ถ้ามันได้ทับแล้ว ถ้ามันมีหินทับหญ้าไว้ทั้งหมด มันจะเรียบสะอาด มันเป็นสิ่งที่น่ารื่นรมย์ มันเป็นที่ดีงามทั้งสิ้น ขอให้มันมีเถอะ มันไม่มีแต่ป่าหญ้าอย่างนี้ ป่าหญ้ามีแต่ความรกชัฏ มีแต่เรื่องกิเลสตัณหาความทะยานอยากรุมล้อมหัวใจ แล้วมีแต่ความทุกข์ความยาก แล้วมันดีตรงไหนล่ะ

ถ้ามันจะเป็นหินทับหญ้า ก็ขอให้มันมีจริงๆ เถอะ แล้วถ้ามีแล้วมันจะเป็นภาวนามยปัญญาขึ้นมา มันจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมา นั่นเป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง

เพราะหลวงตาท่านยืนยัน สมาธิจับ สมาธิจับ ปัญญาตัด

ไม่มีสมาธิ จะเอาอะไรไปจับ แล้วจับอะไร นี่ไง มันถึงไม่ขาดคำบริกรรม ขาดการกระทำไร้สาระไปหมดเลย แล้วก็เป็นความคิดของสังคม ความคิดของโลก แล้วก็บอกเป็นการภาวนาๆ ภาวนากันไป นี่พูดถึงว่าปัญหาในวงการปฏิบัติ

ทีนี้พอมันเป็นคำถาม คำถามเวลาที่ถามครั้งที่แล้ว หลวงพ่อตอบแบบโลกๆ

เราตอบแบบโลกๆ เพราะคำถามมันหลายแง่หลายมุม แล้วหลายแง่หลายมุม เวลาตอบไปแล้ว เราก็ไม่ต้องการให้คนที่ปฏิบัติใหม่มีงาน มีภาระมากมายไปหมด นั่นก็ต้องเป็นอย่างนั้น นั่นก็ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ต้อง

หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ทำความสงบของใจเข้ามา

ถ้าใจสงบเข้ามา เห็นไหม หลวงตาท่านใช้คำว่า เวลาทอดแห ทอดแหแล้วเหวี่ยงไป แหกางบานเลย แล้วเวลาสาวขึ้นมา เวลาสาวแหขึ้นมาอยู่ในกำมือ อยู่ในกำมือเรา

©2026 sa-ngob.com

นี่ก็เหมือนกัน หัวใจที่มันคิดส่งออกไปทั้งหมดน่ะ มันออกไปจากจิตทั้งสิ้น หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ แล้วทำให้มันได้ พอได้ขึ้นมา มันกลับมาเป็นหนึ่ง สมาธิหยุดนิ่ง

แล้วก่อนที่สมาธิหยุดนิ่ง ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เราก็ใช้ปัญญาๆ อย่างนี้ การที่ใช้ปัญญา เขาคิดว่าไอ้นี่เป็นวิปัสสนา แต่มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เพราะความคิดเกิดขึ้นในสถานะของปุถุชน ในสถานะของคนหนา ถ้ามันสถานะของมันอย่างนี้ เราก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็หยุดได้ไง

การหยุดนั่นน่ะคือสมาธิ สมาธิแบบปัญญาอบรมสมาธิ ไม่ใช่สมาธิแบบคำบริกรรม สมาธิแบบคำบริกรรม เวลามันดิ่งลง เวลามันลง มันสงบลง มันลึกลับกว่า

ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิมันหยุดนิ่ง หยุดแล้วนิ่ง เดี๋ยวก็คิดต่อ คิดต่อก็ใช้ปัญญาต่อ เดี๋ยวมันก็หยุดนิ่ง แล้วปัญญาต่อเนื่องไปๆ ถ้ามันจิตเห็นอาการของจิต นั่นน่ะจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา

หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ใช้อานาปานสติ เวลาจิตมันจะลงสมาธิ เหมือนตกจากที่สูง บางทีมันสงบมาแล้วมันมีกำลัง กำลังมันจะไปรู้ไปเห็นสิ่งใด ถ้าพุทโธ เราพุทโธชัดๆ หรือกำหนดลมหายใจชัดๆ ไอ้ที่จะไปรู้ไปเห็นต่างๆ จบเลย มันจะกลับมาที่ กลับมาที่ลมหายใจ กลับมาที่พุทโธ เพราะจิตมันจะรู้ได้หนึ่งเดียว แต่เราก็พุทโธอยู่ แต่มันรู้ด้วย จิตมันแตก อย่างนี้ภาพมันจะเลือนราง มันไม่ชัดเจน

นี่มันจะรู้มันจะเห็นสิ่งใด มันชัดเจนของมัน ชัดเจนคือจิตมันรู้ไง ถ้ามันมีอาการ มันมีความรับรู้ต่างๆ อันนี้มันเป็นจริตนิสัย นี่ก็กลับมา ก็จบ

นี่ก็เหมือนกัน ฉะนั้น คำถามนี้หลวงพ่อตอบแบบโลกๆ

ถ้ามันตอบมากเรื่อง เรื่องมันก็เรื่องมาก ตอบให้มันจบ ให้มันชัดเจน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน บุคคล ๔ คู่ เริ่มจากปุถุชนคนหนา ปุถุชนคนหนาทำเป็นกัลยาณชน กัลยาณชนคือทำสมาธิได้ง่ายขึ้น คือควบคุมหัวใจได้ดีขึ้น ถ้าควบคุมหัวใจได้ดีขึ้น ทำหัวใจของตนให้มีกำลังขึ้นมา ถ้ามันย้อนไปสู่วิปัสสนา มันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ มันจะไปของมัน

ฉะนั้น สิ่งที่ถามมาๆ มันก็คล้ายๆ กับครั้งที่แล้วนั่นแหละ คือผู้ที่ปฏิบัติไปรู้ไปเห็นต่างๆ ร้อยแปด แล้วการเห็นนั้นน่ะ มันก็เหมือนเราจะทำอาหาร ทำอาหาร เราจะปรุงอาหาร เราจะปรุงรสให้มันออกไปทางหวาน ทางเค็ม ทางเผ็ด ทางจืด เราทำได้ทั้งสิ้น

นี่ก็เหมือนกัน อาการของใจ เวลามันเป็นของมันร้อยแปด แล้วจะถามทุกเรื่องเลย มันก็เลยเป็นภาระเกินไปไง

©2026 sa-ngob.com

ฉะนั้นบอกว่า หนูทำอย่างนี้ถูกไหม

ถูก ถูกแน่นอน การฝึกหัดเริ่มต้น เราก็ทำของเรานี่ แล้วผลที่มันจะเกิดขึ้นมาอย่างไร อันนั้นเราพยายามจะ วิบากคือผล ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราสร้างเหตุถูกต้องดีงามหรือไม่ ถ้าสร้างเหตุของเรามันยังผิดพลาด เหตุของเรายังไม่สมบูรณ์แบบ ผลของมันก็ทำให้เราสงสัย แต่ก็เกิดแล้ว เกิดความรู้สึกทั้งหมด

หนูทำอย่างนี้ถูกหรือเปล่า สิ่งที่ว่าเวลาคิดไป หลวงพ่อตอบแบบโลกๆ แล้วก็ฟังอยู่นี่ แล้วบอกว่าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ แล้วมันพุทโธต่อได้หรือไม่ ถ้าพุทโธต่อได้ก็จะพุทโธต่อไป ถ้าพุทโธต่อไม่ได้ก็ใช้ความคิด

ถ้าใช้ความคิดก็ใช้ความคิดไป เวลามันหยุดแล้วเราค่อยมาพุทโธ ถ้าพุทโธ ถ้ามันมีความคิดขึ้นมา เราก็จับความคิดอันนั้น

เราฝึกหัด เราทำให้มันชัดเจนขึ้น ถ้ามันจบ มันจบคือว่ามันอยู่ในครรลองคลองธรรม คือมันทำแล้วมันดำเนินต่อไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ตอนเช้าๆ นักกีฬาที่เขาออกกำลังกาย เขาหิ้วรองเท้าคู่หนึ่งไปที่สวนสาธารณะ สุดท้ายแล้วเขาก็ใส่รองเท้า แล้วเขาก็วิ่ง พอวิ่งเสร็จ เข้ามา เขาถอดรองเท้า เก็บรองเท้า ทำความสะอาด

นี่ก็เหมือนกัน เรานั่งลงแล้วหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เราออกกำลังกายทางหัวใจ เราทำหัวใจให้เรานิ่ง ทำหัวใจให้เราถูกต้อง

แล้วออกกำลังกาย เช้าๆ คนที่เขามีเวลา เช้าเขาจะไปสวนสาธารณะ หิ้วรองเท้าไปคู่หนึ่ง น้ำขวดหนึ่ง แล้วก็ไปวิ่งออกกำลังกายได้เหงื่อมาเต็มเลย แล้วก็กลับบ้าน แหม! สดชื่นแจ่มใส

นี่ก็เหมือนกัน เรามีเวลาเราก็นั่งลง หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เราจะออกกำลังทางจิต ให้จิตมันได้มีงานทำของมัน ให้จิตมันได้ทำความสะอาดในตัวของมัน ถ้าจิตมันทำความสะอาดในตัวของมัน ถ้ามันสะอาดบริสุทธิ์ มันก็เป็นสัมมาสมาธิ มันก็มีความสุขของมัน เราก็ฝึกหัดของเรานี่ ถ้าทำอย่างนี้ถูกต้อง

คำถาม ๑. แบบที่หนูทำมาอย่างนี้ หลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

ก็ฝึกหัดอย่างที่พูดให้ฟังนี่

แล้วที่บอกว่า โอ๋ย! หลวงพ่อตอบแบบโลกๆ

©2026 sa-ngob.com

ก็ตอบจากโลก ก็ตอบจากคน ไม่ได้ตอบมาจากอวกาศ ไม่ใช่ธรรมเหนือโลก ถ้าเป็นธรรมเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไปแล้วค่อยเป็นชิ้นเป็นอัน

ถ้ามันมีอุปสรรค ปฏิบัติแล้วมันมีอุปสรรค แล้วมันสงสัยสิ่งใด เออ! ถามมาเป็นข้อๆ ถ้ามันมีอุปสรรคนะ เราจะแก้อย่างไร ถ้ามีความสงสัยจะแก้อย่างไร

แต่ไอ้นี่มันปฏิบัติไปแล้วมันเป็นเบสิก เริ่มต้นน่ะ

แล้วหลวงตาท่านพูดไว้ ปฏิบัติมียากอยู่สองคราว คราวเริ่มต้นนี่

เริ่มต้นจับต้นชนปลายอย่างไรยังจับไม่ถูก แล้วพยายามฝึกหัดของเรา หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ จับลมหายใจเรานี่ แล้วฝึกหัดไป มันจะยุ่งยาก มันจะลำบาก เป็นทุกคน หลวงปู่มั่น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๖ ปี

เราปฏิบัติใหม่ๆ โดนเขาหลอกมาเยอะ เรานี่โดนหลอกมาเยอะ แต่โดนหลอกสิ่งใด เขาสอนสิ่งใด มันเป็นประเด็นจับไว้หมดน่ะ แล้วเวลามาทำที่ถูกต้อง โอ้โฮ! ไอ้นั่นหลอกทั้งนั้นเลย

โดนหลอกมาเยอะ แต่ก็มึงโง่เอง มึงไม่มีสติปัญญาใคร่ครวญเอง แล้วใครจะมีสติปัญญาใคร่ครวญ เพราะเราปุถุชนทั้งนั้น เราไม่รู้นี่ว่าปฏิบัติอย่างไร เราไม่รู้ว่ากิเลสมันเป็นอย่างไร

ทุกคนโดนหลอกทั้งนั้นน่ะ ถ้าไม่โดนคนอื่นหลอก ก็โดนตัวเองหลอก กิเลสมันหลอก ถ้าไม่โดนคนอื่นหลอก ก็โดนตัวเองหลอกตัวเอง ทั้งนั้น

ฉะนั้น นี่พูดบอกว่า โดนหลอกมากันทั้งนั้นน่ะ แล้วเราก็พยายามจะมาแก้ให้มันถูกต้อง

๑. ทำแบบนี้ถูกไหม แล้วจะช่วยชี้แนะอย่างไร

เราก็พยายามฝึกหัดให้เป็นแนวทาง แล้วเอาผลที่ความสุข ความสงบ ความสบายใจ

นี่ข้อที่ ๑. ถูกไหม

ถูก

๒. ที่มันทำไปแล้ว ที่ว่าหลวงพ่อบอกว่ากิเลสมันจะยุมันจะแหย่ หนูก็พิสูจน์ว่ามันจริงไหม อ้าว! ก็จริง

อ้าว! จริงก็แบบ นี่ตัวเองหลอก

๓. เวลาเวทนามันหาย

©2026 sa-ngob.com

เวทนามันหาย มันหายได้หลากหลายมาก หายไปโดยสักแต่ว่าเวทนาก็ได้ หายไปโดยลงสมาธิก็ได้ แต่ถ้ามันสำคัญที่สุดนะ มันหายไปโดยปัญญา

จิตสงบแล้วจับเวทนา เราพิจารณาเวทนาจนมันปล่อยเวทนาได้ เพราะการจับเวทนาจับเวทนาได้คือจับตัวกิเลสได้

กิเลสมันแสดงออกโดยขันธ์ ๕ นี่แหละ กิเลสมันแสดงออกโดยความรู้สึกนึกคิดเรานี่แหละ กิเลสมันก็ใช้ขันธ์ ๕ นี่แหละออกไปเพื่อสร้างเวรสร้างกรรม เวลาจะเป็นธรรมะๆ พอจิตสงบแล้วก็อาศัยขันธ์ ๕ นี่แหละ ขันธ์คือสังขาร สังขารคือความคิด ความปรุง ความแต่ง แต่มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน มันจะเป็นมรรค

ถ้าความคิด ความคิดถ้ามีสัมมาสมาธิเป็นบาทเป็นฐาน มันไม่คิดแบบยุแหย่ไง มันไม่คิดแบบเข้าข้างตัวเองไง มันคิดเป็นธรรม เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้าด้วย

ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้ามา ท่องสมาบัติ ๘ ท่องมรรค ๘ มรรค ๘ มันไม่เป็นมรรค ๘ หรอก ท่องมรรค ๘ มรรค ๘ ก็เป็นมรรค ๘ ท่องๆ

แต่เวลามันมีสมาธิ มันมีพื้นฐานขึ้นมา แล้วฝึกหัดใช้ปัญญา มรรค ๘ มันจะเกิดตรงนี้ มรรค ๘ มันจะเกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา เกิดสมาธิแล้วจะเกิดฝึกหัดใช้ปัญญาๆ มรรค ๘ มันจะเกิดโดยข้อเท็จจริง ไม่ใช่มรรค ๘ ท่องมาๆ ไง

ฉะนั้น เวลามันพิจารณาเวทนาๆ ด้วยปัญญา พิจารณาเวทนามันสักแต่ว่าก็ได้

ที่ว่าเวทนามันหาย เวทนา

ฝึกหัดไป ทำความสงบของใจเข้ามา แล้วถ้าใจสงบแล้ว ถ้าจับเวทนา เห็นเวทนาพิจารณาไป มันจะฉลาดขึ้นๆ ฉลาดขึ้นคือทำงานเป็น ทำงานได้ แล้วมันก็จะพัฒนาของมันขึ้นไป

ข้อที่ ๓.

๔. ที่ใช้ปัญญาๆ เวทนามันหายไปแล้ว อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

คำว่า “ถูกต้องๆ” เราไปถนนคนเดินไง ไอ้นั่นก็ขนมครก ไอ้นี่ก็ไอติม เราซื้อกินได้หมดเลย จะอะไรก็ได้ ถนนคนเดินไง มีอาหารขายเต็มไปหมดเลย

©2026 sa-ngob.com

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญามันหายไป แล้วร่างกายมันหายไปด้วยหรือไม่ ร่างกายหายไป มันพิจารณาของมัน มันมีผล นี่ถนนคนเดิน เราพิจารณาของเราไป เราก็ฝึกหัดของเราไป

อย่างนี้ถูกไหม

ก็ถูก ถนนคนเดิน

คนที่ไม่มีถนนคนเดิน ทุกข์ยากมากนะ เขาไปถนนคนเดินมันมีความสุขนะ มันได้เที่ยวตลาดเช้า ไอ้เรานี่ อู้ฮู! จะทำอะไรก็ต้องเข้าครัวๆ ไม่มีใครมาขายเลย นี่พูดถึงวาสนาคนปฏิบัติแต่ละจริตนิสัย

ทำอย่างนี้ถูกไหม

ถูกหมดเลย ทำถูกคือการฝึกหัด แล้วมันเกิดอะไรขึ้น เราค่อยแก้ไขกัน

๕. ทำไมเวลาดูกายไปแล้ว จิตตอนที่มันสงบนิดหน่อยแล้ว ถ้ามันเห็นซากศพต่างๆ

อันนี้วาสนามากนะ อย่างครั้งที่แล้วบอกไง บอก เห็นศพแล้วตกใจเลย

เราบอกว่า การเห็น เห็นศพ เห็นซากศพ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเห็นตามความเป็นจริง จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นกิเลส

แต่นี่มันจิตยังไม่สงบไง เวลาเห็นศพเลยตกใจ แต่เวลาครูบาอาจารย์ท่านสงบแล้วท่านอยากเห็น เวลามันเห็นๆ เห็นไหม

ทำอย่างนี้ถูกไหม

ถูก

แล้วครั้งที่แล้วบอกไว้เลย เสียดายใช่ไหม ถ้ามันถูกน่ะ ไม่เป็นไร ฝึกหัดของเราไปเรื่อยๆ นักกีฬามันใช่ว่าฝึกหัดทีแรกแล้วจะเป็นนักกีฬาอาชีพที่มีค่าตัวสูงๆ ทั้งนั้นเลย เขาต้องพัฒนาของเขาไป เขาต้องมีประสบการณ์ของเขาไปในชีวิตหนึ่ง จนกว่าเขาจะเป็นนักกีฬาอาชีพ เขาต้องฝึกหัดมามาก

ไอ้เราเหมือนกัน เราจะฝึกหัดชำระล้างกิเลส เราฝึกหัดของเราไป ดีบ้าง ผิดพลาดบ้าง ล้มเหลวบ้าง นั่นมันเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดานะ ถ้ามันจะถูกหมดๆๆ ทุกคนเป็นพระอรหันต์หมดทั้งโลกนี้แล้ว

©2026 sa-ngob.com

นี่ขนาดว่าในวงกรรมฐานปฏิบัติๆ มันยังไพล่ออกไปทางอื่นเยอะแยะไปหมดเลย กิเลสมันหลอกนี่ร้ายนัก แล้วมันไม่มีสัจจะไม่มีความจริงในหัวใจ เวลากิเลสมันแลบมา วิ่งตามมันไปเลย แล้วคิดว่ามันเป็นธรรมๆ คิดว่านะ แล้วรู้แล้วไม่กลับตัวด้วย รู้แล้วยังถลำไปอีกนะ มันผิดพลาดมาเยอะแล้ว ไปไกลเลย อันนั้นมันเรื่องเวลาคนความผิดพลาด

ไอ้ของเรา เราฝึกหัดของเรา ทำให้มันดีงามขึ้นมา

๖. ทำอย่างนี้ต่อไปไหมคะ แล้วถ้าใช้ปัญญาต่อ เวทนามันจะหายไปอีก หนูต้องทำอย่างไรคะ

สิ่งที่มันหายไปหรือมันเป็นไปแล้ว มันเป็นอาการอาการหนึ่งที่ผ่านไปแล้ว ความคิดเกิดเยอะแยะมากมายเลย ประสบการณ์ของจิตที่รู้เห็นสิ่งใดแล้ว ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริง เราก็ได้พิจารณา ได้ใคร่ครวญแล้ว มันก็ผ่านไปแล้ว

เวลาทำสมาธิได้ๆ เวลาออกจากสมาธิแล้ว สมาธิก็ผ่านไปแล้ว แต่จิตของเรายังรักษาความมั่นคงได้หรือไม่ ถ้าจิตรักษาความมั่นคงได้ดีงาม ทำสมาธิครั้งต่อไปมันก็ทำได้ดีขึ้น ถ้าดีขึ้น เราฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป

สิ่งที่เป็นนามธรรม นามธรรมที่มันเกิดขึ้นกับจิต แล้วมันก็เสื่อมไปหรือมันก็คลายตัวออกไปเป็นเรื่องธรรมดา เราก็พยายามฝึกหัด ฝึกให้มันสืบต่อต่อเนื่อง การประพฤติปฏิบัติให้สืบต่อต่อเนื่อง

การประพฤติปฏิบัติที่เราไม่ได้ผล ไม่ได้ประโยชน์ขึ้นมา ก็ทำเป็นครั้งเป็นคราว ทำแล้วขาดช่วงไง

การทำต่อเนื่องๆ ให้อาการ ให้ความรู้สึกอย่างนั้นมันต่อเนื่องขของมันไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าหนูทำมาอย่างนี้ถูกไหมคะ ถ้ามันเป็นปัญญาแล้ว ถ้าพิจารณาเวทนามันหายไปแล้ว แล้วมันไม่หายขาด จะทำอย่างไรคะ

ถึงอย่างไร ให้มันเท่าทันกิเลสได้บ่อยๆ ก็ฝึกหัด ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ อยู่ที่วาสนานะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี แล้วทำสิ่งใดแล้วเป็นประโยชน์แล้ว มันจะเป็นความจริงขึ้นมา

แหม! วันนี้ตอบยาวเลย คราวที่แล้วบอกตอบแบบโลกๆ

เราไม่อยากตอบให้คนที่ประพฤติปฏิบัติงง แล้วมันยิ่งจะต้องตะเกียกตะกายให้กิเลสมันยุมันแหย่ไปตลอดไง

©2026 sa-ngob.com

เริ่มต้นเอาแคบๆ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ นี่แหละ ทำให้เราเข้มแข็ง แล้วเราจะปฏิบัติได้ต่อเนื่องไปข้างหน้า จบ

ถาม : ข้อ ๒๔๗๗. เรื่อง “หลังความตาย”

ตามหลักชาวพุทธเชื่อว่านรกสวรรค์มีจริง หลังคนเราตายไป แล้วไปตามบุญตามกรรม หรือไปตามหลักศาสนาที่เรานับถือคะ แล้วถ้าทำบุญแบบชาวพุทธไปให้คนที่นับถือต่างศาสนาเขาจะได้หรือไม่

ตอบ : เราเชื่อมั่นในเวรในกรรมไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เชื่อกรรมๆ กรรมคือการกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ในหลักของพระพุทธศาสนา

ในหลักพระพุทธศาสนามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย ทำบุญกุศล อุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเราทั้งสิ้น เราเกิดมาเราได้สร้างเวรสร้างกรรมไว้กับใครมามากมายมหาศาล แล้วคนอื่นก็ได้สร้างเวรสร้างกรรมกับเราด้วย เวรกรรมมันได้ผูกพันกันไป มันเป็นสายบุญสายกรรม สายบุญสายกรรมมันเกี่ยวเนื่องกันไป

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

เราจะไม่จองเวรจองกรรมใคร เราทำสิ่งใดแล้วอุทิศส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายให้เขาได้รับความสุข ถ้าเขาทำไม่ได้ เราทำสิ่งใดเป็นประโยชน์กับเขา คนนั้นให้เป็นประโยชน์กับเขา เราอุทิศส่วนกุศลเพื่อความสุขความสงบของเขา แล้วได้บุญกุศลของเรา นี้ในหลักการในพระพุทธศาสนาไง

ฉะนั้น ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราทำบุญกุศลแล้วอุทิศส่วนกุศลให้กับผีสางต่างๆ นอกพระพุทธศาสนา จะได้ผลหรือไม่

ได้ ได้ในน้ำใจของเรา แต่เขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เขาจะเห็นคุณงามความดีของเรา สิ่งใดคนที่ตกทุกข์ได้ยาก เราช่วยคนตกทุกข์ได้ยาก เขาจะนับถือลัทธิศาสนาใด เราก็ได้ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก

คนที่ผิดในใจของเขา เขาเชื่อมั่นของเขาในความรู้สึกนึกคิดของเขา นั่นก็เป็นความเชื่อมั่นของเขาที่เขาเชื่อของเขาในหลักความเชื่อของเขา ถ้าเรามีบุญกุศล เราอุทิศให้เขา มันก็เป็นน้ำใจของเราที่อุทิศบุญกุศลให้เขา ถ้าเขาได้รับก็เป็นบุญกุศลของเขา ถ้าเขาไม่เชื่อของเขาหรือเขาปฏิเสธของเขา นั่นมันก็เป็นเจตนาของเขาที่เขาจะต้องรับทุกข์รับยากของเขาไป

©2026 sa-ngob.com

นี่พูดถึงว่าในหลักการในต่างศาสนาไง

ในต่างศาสนา ในเมื่อเป็นคนดี คนดีจะมีความเชื่ออย่างใด ลัทธิศาสนาใด เขาก็เป็นคนดีของเขา ถ้าเขาเป็นคนชั่วๆ เขานับถือลัทธิศาสนาใด เขาก็เป็นคนชั่วในลัทธิศาสนาของเขา ถ้าเรามีน้ำใจต่อเขา เราก็อุทิศส่วนกุศลของเราให้กับเขา ถ้ามันเป็นความจริง มันก็เป็นความจริงวันยังค่ำ นี่มันเป็นสัจจะเป็นความจริงไง

เราทำเพื่อ สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เถิด จงเป็นสุขๆ เถิด แล้วเขาจะรับไม่รับมันเรื่องกรรมของสัตว์ไง เราทำเพื่อบุญกุศลของเรา เราทำเพื่ออุดมการณ์ในชีวิตของเรา เราทำเพื่อประโยชน์ของเรา เราทำเพราะเรานับถือพระพุทธศาสนา เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่งที่อาศัย เรามีที่พึ่งที่อาศัย เราก็อุทิศส่วนกุศลเพื่อสรรพสัตว์ของโลก จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๔๕. เรื่อง “นอนน้อย ส่งผลต่อสุขภาพจริงหรือ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ เพราะเหตุใดการทำสมาธิตอนที่จิตมีความเหนื่อยล้าหรือง่วงมากๆ ถึงง่าย สติเด่นชัด ไม่ค่อยเกิดอารมณ์หรือความคิดมารบกวน แต่ข้อเสียคือเผลอหลับง่ายค่ะ

๑. ตรงนี้จะแก้อย่างไรคะ หากจะได้ภาวนาตอนง่วงมากๆ ได้

๒. การนอน ๔ ชั่วโมง การทำไปเรื่อยๆ จะมีผลเสียต่อสุขภาพไหมคะ ทางวิทยาศาสตร์เขาเชื่อว่าเสี่ยงโรคสูงถ้านอนต่ำกว่า แต่หนูไม่เชื่อ เพราะว่าพระพุทธเจ้าแนะนำว่านอนแค่ ๔ ชั่วโมง หนูคิดว่าท่านต้องมีเหตุผลของท่าน ที่วิทยาศาสตร์ยังขาดข้อสรุปไปไม่ถึง

(ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าให้ถือศีล ๘ กินข้าวแค่ ๖ ชั่วโมง มา ๒,๕๐๐ ปี แต่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่พิสูจน์ว่าการอดข้าว ๒๔ ชั่วโมง หรืออด ๑๖ ชั่วโมง มีผลดีต่อสุขภาพ ดังเช่นช่วยรักษาโรคเบาหวานประเภทที่ ๒ ได้ หรือทุเลาในบางราย)

ตอบ : นี่คำถามเนาะ ไอ้นี่คำถามมันแปลกประหลาดที่ว่า เป็นสมาธิได้ตอนมันง่วงๆ ถ้ามันง่วงๆ แล้วเป็นสมาธิ แสดงว่านั่งหลับแน่ๆ เลย แสดงว่านั่งหลับ แล้วชอบด้วยนะ เพราะมันมีความสุขไง ก็เลยอยากว่า ถ้ามันง่วงๆ แล้วทำสมาธิได้ง่าย แล้วหนูอยากทำสมาธิตอนง่วงๆ ควรทำอย่างไรดีคะ

ไม่กล้าตอบ เพราะว่าง่วงๆ มันทำให้หลับไง สมาธิตอนง่วงๆ มันก็แปลกอยู่ แต่ถ้าเราตั้งสติไว้ สมาธิเป็นสมาธินะ ถ้าง่วงๆ สติมันเด่นชัด อะไรมันเด่นชัด เวลามันเป็นอาการตอนนี้มันต้องพิสูจน์

©2026 sa-ngob.com

ส่วนใหญ่แล้ว เวลาคนตกภวังค์ไปแล้ว มันหายไปแล้ว โดยไม่รู้ว่าเป็นภวังค์ แล้วคิดว่าเป็นสมาธิไง แล้วมันเป็นภวังค์ มันก็เป็นความสุขอันหนึ่งไง แล้วก็เชื่อมั่นว่าอันนั้นเป็นสมาธิไง มันขัดแย้ง มันขัดแย้งกับทฤษฎีเลย

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ขัดไม่แย้งกันนะ มันจะไปทางเดียวกันเลย ไอ้นี่มันขัดมันแย้ง มันแปลก

ฉะนั้น ถ้าทำอย่างไร เราก็พยายามสังเกตตัวของเรา

แต่ไอ้ที่ว่า จะแก้อย่างไรดีคะ เวลาง่วงๆ แล้วทำสมาธิได้ง่าย

เออ! มันแปลก แต่เราไม่เชื่อ เราคิดว่ามันตกภวังค์แน่ๆ เลย ฉะนั้น ลองทำใหม่นะ อย่าเสียใจนะ หลวงพ่ออัดอีกแล้ว ไม่ใช่

เพราะมันขัดแย้งกับข้อเท็จจริง ถ้าภาษาโลกว่ามันไม่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่ถ้ามันจะเป็นวิทยาศาสตร์ เราก็บอกว่าวิทยาศาสตร์แก้กิเลสไม่ได้ ต้องทำ ศีล สมาธิ ปัญญาเท่านั้นแก้กิเลสได้ วิทยาศาสตร์แก้กิเลสไม่ได้ ฉะนั้นว่ามันไม่เป็นวิทยาศาสตร์ มันขัดแย้งกันไง

ฉะนั้นถึงว่า ตรวจสอบนิดหนึ่ง อย่างไรก็ตั้งสติแล้วพุทโธ ใช้ได้หมดน่ะ

๒. เรื่องการนอน

ถ้าเรานอน เรารักษาของเรา รักษาศีล สมาธิ ปัญญา ศีล เราก็มีศีลมีสัตย์ของเรา เราตั้งสัจจะของเรา เราก็พยายามทำของเราโดยความเพียรของเรา แล้วถ้าความเชื่อนั้นก็เป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง ไอ้พิสูจน์ เราค่อยพิสูจน์กัน

แล้วมันเป็นจริตนิสัยไง หลวงปู่ชอบท่านถนัดเดินจงกรมทั้งวันทั้งคืนเลย พระที่ถนัดเดินจงกรมก็ถนัดเดินนะ ถนัดนั่งก็ถนัดนั่ง ถนัดนอน หาไม่มีหรอก ถนัดนอนมันนอนหมดน่ะ

แต่โดยข้อเท็จจริงมันมี อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำสมาธิได้ทุกอิริยาบถ เพราะว่าทำสมาธิไม่ได้เอายืน เดิน นั่ง นอน ทำสมาธิเอาจิต เอาจิตที่สงบ แล้วเวลาจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา เวลาปัญญามันเกิด มหัศจรรย์ตอนนั้น แล้วจะได้ประโยชน์ตอนนั้นมาก

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าไอ้นอนมาก นอนน้อย มันเป็นจริตนิสัยของเรา อย่างของคนอื่นช่างเขา อย่างวิทยาศาสตร์เราก็แขวนไว้ เราทำประโยชน์เพื่อเราไง แล้วฝึกหัดของเรา เป็นประโยชน์กับเรา

©2026 sa-ngob.com

เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีโอกาสได้กระทำแบบนี้มันเป็นบุญกุศลของเรา แล้วเราทำของเราเป็นประโยชน์กับเรา แล้วถ้าสนทนาธรรมกันได้ก็สนทนา ถ้าสนทนาธรรมกันไม่ได้ เราก็ปฏิบัติเพื่อชีวิตของเรา จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๔๖. เรื่อง “ศีลธรรม”

กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูง กราบเรียนถามหลวงพ่อว่า การโกหกเพื่อให้คนอื่นสบายใจ นั้นถือว่าเป็นการผิดศีลไหมครับ กราบขอบพระคุณหลวงพ่ออย่างสูง

ตอบ : การโกหกๆ เราใช้คำว่า “โกหก” ถ้าเราไม่ใช้คำว่า “อุบาย” ล่ะ ถ้าเป็นอุบายนะในครอบครัวไง ในครอบครัว ถ้าครอบครัวรู้เรื่องทุกๆ อย่าง เขาจะมีแต่อมทุกข์ เราก็บอกเขาในส่วนที่เขาควรจะรับรู้ได้

พ่อแม่ออกจากบ้านไปหาเงินหาทองมา กลับมาลูกรับ “เหนื่อยไหม เหนื่อยไหม”

พ่อแม่มีปัญหาเก็บไว้ในใจหมดน่ะ ให้ลูกได้สิ่งที่สุขใจไปๆ เพราะพ่อแม่ไม่ต้องการให้ลูกมาแบกรับภาระอะไรทั้งสิ้น

ถ้ามันเป็นอุบาย เราบอกว่าอย่างนี้มันเป็นการโกหกไหม

เราก็มีไฟอยู่กองหนึ่ง แล้วมาบ้านก็เผาแม่งทั้งบ้านเลย เผามันหมดเลย อันนั้นจะเป็นสะอาดบริสุทธิ์ใช่ไหม อันนั้นมีศีลมีธรรม

มีไฟอยู่กองหนึ่ง แล้วก็เผามันหมดเลย มึงก็ต้องมีไฟ มึงก็ต้องมีไฟ มึงก็ต้องมีไฟ มีไฟหมดทั้งบ้านเลย

เรามีไฟอยู่กองหนึ่ง เผาแต่เราเนาะ คนอื่นให้เผาน้อยๆ บอกเขาแค่นี้พอ บอกเขาแค่นี้พอ มันเป็นอุบายรักษาเขา

การโกหกเพื่อให้คนอื่นสบายใจ

การโกหกเพื่อให้คนอื่นสบายใจ ทางการแพทย์เยอะแยะเลย หมอนี่

“เดี๋ยวหายๆ”

เตรียมโลงไว้เลย หาย หายลงโลง

เดี๋ยวหายทั้งนั้นน่ะ ไปถึงแล้ว “หายไหมคะ”

©2026 sa-ngob.com

หายๆ หายทั้งนั้นน่ะ แต่ไปกระซิบกับญาติเลย “ใกล้แล้วนะ เวลาเขาจะหมดแล้วล่ะ” แต่ไปต่อหน้า “เดี๋ยวหายๆ” อย่างนี้คืออะไร

นี่ไง เขาก็เพื่อให้คนไข้มีกำลังใจ ให้คนไข้แข็งแรงขึ้นมา

การโกหกเพื่อให้คนอื่นสบายใจ จะผิดศีลหรือไม่

คำว่า “ผิดศีลๆ” ผิดศีลคือเราโกหกจริงๆ แล้วเพื่อหวังประโยชน์กับเขา

เราโกหกนะ เพื่อผลประโยชน์เลย ถ้ามันมีผลประโยชน์ถึงเป็นผลลบหรือหลอกลวงเขา นี่ผิดศีล ผิดศีลมันผิดที่เราชัดๆ

แต่นี่เราต้องการให้เขามีความสบายใจ เราใช้คำว่า “อุบาย” มันต้องมีอุบาย เราจะฝึกคนได้ เด็กๆ นะ เราจะบอกว่า คุณหนู คุณหนูอย่าทำความผิดนะคะ มันไม่เชื่อหรอก บอกไม้เรียวๆ เออ! มันฟัง

ไม่มีทาง มันก็เป็นอุบาย อุบายที่เราจะอบรมบ่มเพาะเพื่อขึ้นมาเป็นเยาวชนที่ดีงาม

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน เราใช้อุบายสิ แล้วเป็นกาลเทศะ มันเป็นคราวที่ควรจะพูดอย่างใด ควรจะทำอย่างใด เราไม่ใช่ตั้งใจโกหก เราไม่ได้ตั้งใจเลย แต่เราไม่เอาไฟกองนี้ไปจุดไฟอีกกองหนึ่งให้เกิดขึ้นมา ไฟกองนี้ให้เผาที่นี่ แล้วถ้าจะดับก็ให้ดับที่นี่ แล้วคนอื่นไม่ควรได้รับไฟอันนี้มากเกินไป

อันนี้จะว่าผิดศีลไหม

มันเป็นอุบาย แล้วหลายๆ บ้านพ่อแม่เป็นอย่างนี้ แล้วมันยังมีหลายๆ เคสเลยนะ ที่ว่าเมื่อสองวันนี้ก็มี เมืองจันท์ฯ มั้ง นายก อบต. ยิงตัวตายเลย ไอ้คนในบ้านบอกว่า อู๋ย! เขาเป็นคนดีๆ

เขาไม่พูดอะไรเลย เขาสุมไว้ในใจ ถึงที่สุดเขาเขียนนะ ขอโทษพ่อ ขอโทษแม่ ขอโทษทุกๆ คนเลยนะ แล้วก็เอาปืนยิงสมองตัวเองตาย เขาเก็บไว้คนเดียวนะ แล้วทุกคนบอก อู๋ย! เขาเป็นคนรื่นเริง เขาเป็นคนดี เขาไม่เคยบอกใครเลย เขาเก็บไว้คนเดียว

นี่เวลาไฟมันลุกโชนขึ้นมาจนไม่มีทางออก มันก็ดับชีวิตมันลงเลยนะ

ฉะนั้น ถ้าไฟดวงนี้ ไฟในหัวใจเรามันทุกข์มันยาก เราก็พยายามผ่อนคลายด้วยคุณธรรม ด้วยธรรมโอสถ เพื่อความบรรเทาทุกข์

©2026 sa-ngob.com

ปฏิบัติโดยมือสมัครเล่นแค่บรรเทาทุกข์ๆ ไอ้ว่าบรรลุธรรมๆ นั่นน่ะ อันนั้นจะว่าปฏิบัติอาชีพยังไม่ได้เลยนะ ปฏิบัติอาชีพยังไม่ได้บรรลุธรรมเลย เราปฏิบัติสมัครเล่น บรรลุธรรมๆ

บรรเทาทุกข์เท่านั้นแหละ เราปฏิบัติธรรมโอสถเพื่อบรรเทาทุกข์ในหัวใจเรา บรรเทาทุกข์ให้มันผ่อนคลาย ให้มันเบาบางลง

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนานะ ธรรมโอสถๆ ในตู้พระไตรปิฎกเพื่อจรรโลงหัวใจของชาวพุทธ ไม่มีใครเอาไปกิน เอาไปใช้เลย เอาไว้กราบ อยากได้รางวัลที่หนึ่ง แต่มันไม่ปฏิบัติ

ถ้าบรรเทาทุกข์ๆ บรรเทาทุกข์หัวใจดวงนี้

นี่พูดถึงว่า การโกหกเพื่อความสบายใจของคนอื่น เป็นการผิดศีลหรือไม่

ไอ้นี่มันไม่ได้เจตนาที่จะโกหก เพื่อไม่ให้คนอื่นทุกข์คนอื่นยาก เพื่อไม่ให้ไฟเผาคนอื่น อันนี้เราว่าเป็นอุบายวิธีการเพื่อความสงบสุขในครอบครัว ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ เอวัง

©2026 sa-ngob.com