ใครบอก

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๗๔๗. เรื่อง “การนั่งสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ คำถามมีดังนี้

๑. มีคนพูดว่า ต้องจับจุดการเข้าสมาธิให้ได้ ต้องมีอุบายในการเข้าสมาธิ ถ้าวิธีเข้าสมาธิยังจับฉ่ายอยู่ จำไม่ได้ว่าต้องตั้งกายตั้งใจอย่างไร ก็จะไม่บังเกิดผล

คำถามคือ วิธีเข้าสมาธิที่ถูกต้องคืออย่างไรคะ

๒. วิธีการนั่งสมาธิให้สามารถแยกกายกับจิตออกจากกัน คือไม่ให้ยึดมั่นว่ากายกับจิตเป็นอันเดียวกัน เพื่อลดเวทนา ทำอย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณ

ตอบ : อันนี้ยกเมฆ ยกเมฆๆๆ ยกเมฆเลย เพราะอะไร เพราะว่าเวลาคำถามๆ คำถามที่เวลาพูด เวลาพูด เห็นไหม

วิธีการเข้าสมาธิ ต้องมีอุบายในการเข้าสมาธิ วิธีการเข้าสมาธิยังจับฉ่ายอยู่ จำไม่ได้ว่าตั้งกายตั้งใจอย่างไรถึงจะบังเกิดผล คำถามคือ วิธีการเข้าสมาธิที่ถูกต้องคืออย่างไรคะ

หัดว่ายน้ำ หัดขี่จักรยาน หัดว่ายน้ำ หัดขี่จักรยาน ขี่อย่างไร ว่ายอย่างไร

หัดว่ายน้ำๆ วิธีการว่ายน้ำ เด็กมันโตขึ้นมา ว่ายน้ำ ถ้าเป็นเด็กบ้านนอกคอกนา มันเป็นโดยอัตโนมัติเลย มันตามเพื่อนมันเล่นน้ำนะ มันฝึกหัดไปนะ เด็กบ้านนอกคอกนาว่ายน้ำไปเหมือนปลาเลย มันว่ายของมันโดยธรรมชาติของมัน

เด็กหัดขี่จักรยาน ถ้ามีจักรยานเล่นตั้งแต่เด็กขึ้นมา มันก็ขี่จักรยานเป็น คนขี่จักรยานไม่เป็นก็คือขี่จักรยานไม่เป็น คนว่ายน้ำไม่เป็น คนว่ายน้ำไม่เป็นมันก็คือว่ายน้ำไม่เป็น แล้ววิธีการ

©2026 sa-ngob.com

ว่ายน้ำ วิธีขี่จักรยาน ถ้าไม่รู้วิธีการว่ายน้ำ วิธีขี่จักรยาน เราก็จะขี่จักรยานไม่ได้ เราก็จะว่ายน้ำไม่ได้

ทำสมาธินี่ก็เหมือนกัน ทำสมาธิๆ ไง

“มีคนพูดว่า”

เราจะบอกว่า ไอ้คนพูดว่า ใครพูด แล้วไอ้คนพูดมันทำสมาธิเป็นหรือเปล่า

ถ้ามันทำสมาธิเป็นไง เราพูดทุกวัน เวลาพูดอยู่ทุกวัน ทำสมาธิไม่เป็นๆ ถ้าทำสมาธิเป็นนะ จิตเป็นหนึ่ง สัมมาสมาธิ จิตไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น จิตเป็นจิต จิตที่เป็นอิสระ เป็นอย่างไร แล้วถ้ามันเป็นอย่างไร แล้วเราจะเลือกความรู้สึกอย่างนั้นตรงไหน

ถ้าเราจะเลือกความรู้สึกอย่างนั้นตรงไหน เห็นไหม เราเลือกไม่ได้ เพราะความรู้สึกของคนแบบมันดิ้นรน ความรู้สึกมันเร็วมาก ความคิดของคนมันเร็วมาก ทุกอย่างมันเร็วมาก แล้วถ้ามันเร็วมาก แล้วเราจับจุดสมาธิ จับจุดสมาธิตรงไหน

เขาถึงกลับมาที่พุทโธไง คำบริกรรมพุทโธๆๆ อานาปานสติ

สมาธิจะรู้หรือไม่รู้ จับจุดสมาธิได้หรือไม่ได้ ว่ายน้ำเป็นหรือว่ายน้ำไม่เป็น ว่ายน้ำเป็นๆ จับจุดกลางว่ายน้ำ แล้วจะว่ายน้ำเป็น เป็นไหม

จะว่ายน้ำเป็น เขาต้องฝึกหัดว่ายน้ำ เขาต้องมีเครื่องซูซีพพยุงร่างกายไปก่อน ฝึกจนมันเป็นแล้วเขาถึงดึงซูซีพนั้นออก แล้วก็ฝึกหัดให้มันเป็น เราฝึกหัดให้เป็น ว่ายน้ำแข็งหรือไม่แข็ง ถ้าว่ายน้ำแข็ง เขาจะว่ายน้ำได้เวลานาน เขาจะว่ายน้ำ เผชิญกับน้ำไหลเชี่ยว น้ำคลื่นต่างๆ เขาจะว่ายน้ำได้แข็งของเขา เพราะอะไร เพราะเขามีความชำนาญของเขา

ทำสมาธิๆ ถ้าทำสมาธิ ครูบาอาจารย์ที่ทำสมาธิ กำหนดปั๊บ เป็นสมาธิเลย สมาธินี่ แล้วก่อนที่จะได้สมาธิแบบนี้ ถ้าได้สมาธิแบบนี้ สมาธิแบบนี้จะเกิดอยู่กับผู้ที่ฝึกหัดไม่มีความชำนาญ ยาก

แล้วผู้ที่ความชำนาญ เวลาสมาธิมันเสื่อม ฤาษีชีไพร ในพระไตรปิฎก ฤาษีชีไพรเหาะมาเลยนะ เหาะมาเลย คำว่า “เหาะมา” เขาต้องมีฌานสมาบัติของเขา เขาถึงเหาะได้ เวลาเขาเหาะไปนะ ไปเจอนางสนมในราชวังอาบน้ำอยู่ เห็นผู้หญิงเล่นน้ำกันอยู่ จิตมันมีความปฏิพัทธ์เท่านั้นน่ะ ตกตุ้บเลย

คำว่า “สมาธิๆ” คำว่า “เขา มีคนพูดว่า เขาว่า คนบอก”

©2026 sa-ngob.com

ที่เราพูดนี่ เราจะพูดสื่อสารกับคนถามไง

อยากได้สมาธิ แล้วเขาบอกว่าถ้ายังจับฉ่ายอยู่ จับฉ่าย เขาบอก

เราอยากรู้ว่าใครพูด ใครบอก เราจะถามไอ้คนบอก เฮ้ย! เอ็งบอกกูทีสิ เอ็งบอกกูทีทำอย่างไร

การภาวนานี่นะ คุยกันโอ้อวด โป้ปดมดเท็จ เพราะไปพูดกับคนที่ภาวนาไม่เป็น คนภาวนาไม่เป็นมันไม่รู้เรื่องหรอก แล้วพูดอะไรมามันก็จับ พอจับแล้วมันเป็นโทษกับคนคนนั้นน่ะ

เราเคยเอ็ดลูกศิษย์คนหนึ่ง มันมีผู้มาถามปัญหา เราก็ตอบปัญหาเขาฉับๆๆ เลย เขานั่งฟังอยู่ด้วย เขาพอภาวนาทำความสงบได้บ้าง ๒–๓ วันเขามาหาเราเลย

“หลวงพ่อ เละหมดเลย”

“ทำไมล่ะ”

“อ้าว! ก็วันนั้นหลวงพ่อตอบปัญหานั้นน่ะ หนูก็จับอันนั้นไปภาวนา”

เราบอกว่า “มึงน่ะเสือก กูไม่ได้ตอบมึง ตอบไอ้คนนั้น”

ปัญหาของแต่ละบุคคลของคนคนนั้น ไม่ใช่ของทุกๆ คน แต่ถ้าเราไปฟัง ฟังธรรมะ ถ้ามันเป็นประเด็นหรือเราจับประเด็นได้ เราอยากทดสอบ เราอยากจะปฏิบัติ อันนั้นเขาเรียกว่าครูพักลักจำ มันเป็นประโยชน์ได้ ความที่เป็นประโยชน์ได้ เราฟังแล้วถ้ามันเป็นประโยชน์ เราจับไปภาวนาแล้วมันเป็นประโยชน์กับเรา

แต่ถ้าเราภาวนาของเราแล้ว ถ้ามันเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเราไปทำอย่างนั้นแล้วมันไม่เป็นประโยชน์กับเรา แล้วมันเสียหายด้วย เราควรจะหลีกเลี่ยงมันไปซะ เพราะมันไม่ใช่สมบัติของเรา มันเป็นสมบัติของคนคนนั้น

คนคนนั้นเขาบอกวิธีการไปแล้ว แล้วถ้าเขาไปปฏิบัติ แล้วถ้ามันปฏิบัติแล้วมันแก้ไขไม่ได้ เขาก็ยังมีวิธีการอย่างอื่นที่จะแก้ของเขาไปเรื่อย แก้จิตๆ

การแก้จิตๆ มันต้องมีครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นจริง ท่านจะแก้ให้ได้ คนที่ไม่มีความเป็นจริงเขาแก้ให้ไม่ได้ แล้วแก้ให้ไม่ได้ แล้วมีวิธีการอย่างไรรู้ไหม เวลาเขาจนตรอก เขาทำขึงขังๆ เลยนะ ทำความโกรธ แหม! ฉันเป็นอาจารย์ใหญ่ จะมาถามอย่างนี้กับฉันได้อย่างไร อย่างนี้มันเป็นการลบหลู่นะ

©2026 sa-ngob.com

เวลามันตอบไม่ได้นะ แหม! มันออกขึงขังเลย มันจะล่อเขา ไม่ใช่หรอก มันจนตรอก มันไม่รู้

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าเขาว่าๆ ใครว่า ภาษาเราเลยนะ ถ้ามันจะปฏิบัติ เรานั่งอยู่นี่ทั้งคนน่ะ ทำไมมึงไม่ถามกูวะ มาถามกูนี่สิ

หลายๆ เรื่อง เขามาปฏิบัติกันแล้วเขาแก้ไขกันเอง แล้วมันเสียหายนะ แล้วเขาจะมาโทษว่าเราเป็นคนสอนผิดๆ

จริงๆ นะ เกิดเป็นพระสงบนี่มัน เรื่องอย่างนี้ ขี้หมูรา ขี้หมาแห้ง โยนให้พระสงบทั้งนั้นเลยล่ะ แต่ความดีความชอบมันไม่เคยพูดถึงกูเลยนะ ถ้าอะไรเป็นความดีความชอบนะ แหม! ของกูนิดหนึ่งก็ไม่มีนะ แต่ถ้าขี้หมูรา ขี้หมาแห้ง พระสงบทั้งนั้น

นี่ก็เหมือนกัน คำว่า “เขาว่า” เราสลดใจมากนะ กาลามสูตร เราเน้นย้ำทุกวันเลย กาลามสูตรๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าห้ามเชื่อๆๆ ใครพูดอะไรเราก็อย่าเชื่อ ถึงเราฟังแล้วเราก็มาวินิจฉัย มาวิเคราะห์ก่อนว่ามันเป็นจริงหรือไม่ แล้วไม่ให้เชื่อด้วย

แล้วไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อธรรมดานะ แล้วเวลาให้ประพฤติปฏิบัติให้มันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นจริงได้หรือไม่ มันเป็นสมาธิหรือมันไม่เป็นสมาธิ มันเป็นขึ้นมาแล้ว ถ้ามันเป็นขึ้นมาแล้ว ให้เชื่อผลของการประพฤติปฏิบัติของเรา

นิสัยเรานะ เวลาเราปฏิบัติใหม่ๆ ครูบาอาจารย์ทั่วประเทศไทย เราเน้นย้ำตลอดว่ากูโดนหลอกมาเยอะ กูโดนหลอกมาเยอะ หลอกมาเยอะแยะ มารู้ว่าหลอกตอนไหนล่ะ รู้ว่ามันหลอกตอนเราภาวนาเป็น พอมันเป็นสมาธิ อ้าว! มันเป็นอย่างนี้ แล้วจิตนี่นะ มันไปจับอาการของจิต มันไปจับกิเลสได้

เราแปลกใจมากนะ เพราะเราบวชใหม่ๆ เรามีความคิดว่านามธรรมมันจับต้องไม่ได้ เพราะมันเป็นนามธรรม พอจิตเราสงบนะ มันไปจับขันธ์ ๕ ไปจับจิตได้ มันตกใจนะ เฮ้ย! เฮ้ย! ว่าเป็นนามธรรมๆ ทำไมเป็นอย่างนี้ล่ะ

ก็ไปถามอาจารย์ไง บอกว่า ว่าจิตมันเป็นนามธรรม แล้วทำไมผมทำอย่างนี้ได้ล่ะ

แล้วใครบอกมึงว่าเป็นนามธรรมล่ะ แล้วใครบอกมึงว่าจับไม่ได้ล่ะ

ก็ความเชื่อของเราไง เวลาเราไปจับได้ ตกใจเลย จับได้แล้ว อ้าว!

©2026 sa-ngob.com

เราถึงได้พูดทุกวันไง เวลาที่เขาคิชฌกูฏ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการหลานของพระสารีบุตร จะมาต่อว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง เพราะตระกูลของพระสารีบุตรบวชเป็นพระหมดเลย แล้วเป็นพระอรหันต์ตั้ง ๗ องค์ ๙ องค์ ยังมาต่อว่าพระพุทธเจ้า

เพราะจะไปต่อว่าก็เกรงอำนาจไง ก็แถไปข้างๆ ไม่พอใจไอ้นู่น ไม่พอใจไอ้นี่ คือตีวัวกระทบคราด จะว่าพระพุทธเจ้าแต่ไม่กล้าว่าตรงๆ

พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ ที่เธอไม่พอใจสิ่งทั้งหมดทั้งโลกนี้ อะไรก็ไม่ถูกใจหมดเลย ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ความรู้สึกของเธอด้วย เพราะอารมณ์ความรู้สึกของเธอก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง

โอ้โฮ! เรามาอ่านเจอในพระไตรปิฎกทีหลังไง สะอึกเลยนะ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ สิ่งที่ว่าเป็นนามธรรมๆ พอมันจับแล้วมันเป็นวัตถุอันหนึ่งเลย มันเป็นสสารเลยล่ะ แต่ไม่ต้องจิตจับจิต จิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตจับจิตได้ จิตมันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ มันถึงเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป

เพราะเราภาวนาได้แล้ว เราภาวนาเป็นแล้ว เราถึงบอก กูโดนหลอกมาเยอะมาก ไปไหนมา สามวาสองศอก ถามช้าง ตอบม้า ถามม้า ตอบช้าง ร้อยแปด บอกได้เลยว่าภาวนาไม่เป็น

ถ้าภาวนาเป็น ถามเถอะ ตอบเพียะๆๆ เลย

หลวงปู่มั่นน่ะ ต้อง ต้อง ต้อง ต้อง ไม่มีคลาดเคลื่อนเลย ต้องเป็นอย่างนี้ แล้วใครภาวนามา ต้องเป็นอย่างนี้ แล้วอย่างนี้จริงๆ นี่หลวงปู่มั่นนะ

เราอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมมา ตอนหลังนี่ โอ้โฮ! ถึงแบบว่ามันเห็นสภาพนี้มามากไง

ฉะนั้น มันถึงว่า เริ่มต้นสื่อสารกับคนถามก่อน

มีคนพูดว่า เขาว่าๆ เขาว่า เขาว่า จะต้องจับจุดของสมาธิให้ได้ จะต้องมีอุบายในการเข้าสมาธิ จะต้องมีวิธีเข้าสมาธิ ยังจับฉ่ายอยู่ จำไม่ได้ว่าจะตั้งกายอย่างไร ตั้งจิตอย่างไร มันจะไม่เกิดผล

คำถาม วิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าบอกถึง ๔๐ วิธีการ เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน โทสจริต โมหจริต โลภจริต ไอ้โลภจริต โลภ ใครพูดอะไรก็เชื่อหมดเลย

©2026 sa-ngob.com

ตักน้ำใส่ตุ่มๆ น้ำมันจะเต็มตุ่ม มันก็เต็มตุ่มจริงๆ มันก็เป็นน้ำกับตุ่ม ไม่ใช่จิต แต่เขาก็เปรียบเทียบ ตักน้ำใส่ตุ่มบ่อยๆ เข้า ตักน้ำใส่ตุ่มบ่อยๆ เข้า น้ำต้องเต็มตุ่ม

เราก็พุทโธ ใช้อานาปานสติ มันก็มีอยู่วิธีนี้ไง ตักน้ำใส่ตุ่มๆ มันก็เลยจะทำสมาธิ มันก็ไปเอาปี๊บเอาไหไปตักน้ำใส่ตุ่มๆ แล้วสมาธิอยู่ไหนล่ะ สมาธิอยู่ที่ตุ่มที่น้ำนั้นใช่ไหม มันก็เป็นบุคลาธิษฐาน มันก็เป็นการเปรียบเทียบ เป็นการบอกวิธีการ

คำถามคือ วิธีการทำสมาธิที่ถูกต้องทำอย่างไรคะ

วิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง คือเริ่มต้นจากบุคคล คนที่มีจิต ยังไม่ตาย มีจิต มีความรู้สึก แล้วเราจะพยายามทำความรู้สึกของเราให้เป็นหนึ่ง เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าจะทำจิตของเราให้เป็นสัมมาสมาธิ จิตที่เป็นหนึ่ง ก็ต้องให้จิตนั้นเกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน ๔๐ ห้อง ในการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ

การทำความสงบ ๔๐ วิธีการ วิธีการใดก็ได้ เป็นวิธีการหนึ่ง เอาหนึ่งเดียว เอาวิธีการเดียว ขณะที่ทำขณะนั้น แล้วขณะที่ทำขณะนั้น เอาหนึ่งเดียว พุทโธๆๆ กำหนดอานาปานสติ

แล้วถ้ามันไม่ยอมรับอะไรเลย มันเป็นคนที่มีปัญญามาก มันเป็นคนที่ฉลาดปราดเปรื่อง ก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เกลือจิ้มเกลือ หนามยอก เอาหนามบ่ง ถ้ามึงปัญญาเยอะนัก มึงมีความรู้สึกนึกคิดเก่งนัก ก็เอาปัญญาเอ็งนั่นแหละตามปัญญาให้เอ็งจบให้ได้ ถ้าจบให้ได้ มันก็เป็นสมาธิไง

คำถามคือ วิธีทำสมาธิที่ถูกต้อง

วิธีทำสมาธิที่ถูกต้องมันก็อยู่ที่จริตนิสัย อยู่ที่ตรงกับกิเลสของตน ถ้ามันไม่ตรงกับจริตนิสัย มันไม่ตรงกิเลสของตน มันก็ฉุๆ ไถๆ แล้วถ้ามันได้ก็ส้มหล่น ได้เป็นครั้งเป็นคราว

แล้วสมาธิเหมือนกินข้าว กินข้าวกินทุกวันเลย ถ้าขาดข้าวันสองวัน หิวตายเลย ทำสมาธิๆ ถ้าสมาธิจะอยู่ได้ ก็อยู่ได้ด้วยเหตุไง อยู่ที่คำบริกรรม อยู่ที่สติรักษาไง ถ้ามีสติ มีคำบริกรรมรักษา สมาธิมันก็อยู่ต่อเนื่อง เพราะมันมีเหตุ คือจิตมันมีอาหาร ทีนี้การทำสมาธิมันก็ต้องรักษาตลอดไปไง

ไม่ใช่ทำสมาธิปั๊บ อยู่ตลอดทั้งชาติเลย ไม่มีหรอก ทุกคนที่คิด คิดอย่างนี้ ทำสมาธิแล้วจะอยู่กับเราตลอดไปเลย แล้วมันอยู่ไหม

©2026 sa-ngob.com

สมาธิ จิตเรามันมหัศจรรย์ เพราะมันเป็นธาตุรู้ มันรู้ตลอดเวลา แล้วรู้ตลอดเวลา มันมีกิเลส กิเลสก็พารู้ไปแตกแขนงไปร้อยแปด แล้วโลกียปัญญาๆ มันเกิดจากที่นี่ทั้งสิ้น แล้วเราทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบ สัมมาสมาธิคือจิตเป็นหนึ่ง ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ เลย

แม้แต่อารมณ์ของเรา เราก็ยังไม่รู้ว่านี่อารมณ์หรือไม่อารมณ์นะเนี่ย ไอ้ว่างๆ นี่เป็นอารมณ์หรือเปล่า แล้วไอ้ความคิดนี่เป็นอารมณ์หรือเปล่า

อารมณ์ทั้งนั้นน่ะ ถ้าไม่อารมณ์คือมันไม่เสวย ถ้าไม่เสวยคือมันไม่แสดงตัว ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกมันก็ไม่ทุกข์ไม่ยาก สิ่งที่มันทุกข์มันยากเพราะมันเสวยกิเลสเข้าไปแล้ว

อาหาร เห็นไหม คำไหนเผ็ด คำไหนร้อน คำไหนเย็น ได้รับรู้หมด แล้วจิตมันเสวยมาอย่างนั้นน่ะ แล้วว่างๆ ว่างๆ มันก็เสวยลมไง ว่างๆ ว่างๆ เพราะว่างๆ คือมันพาดพิง

จิตตั้งมั่นคือสิ่งที่ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

แล้วมันเป็นอย่างไรล่ะ

สมาธิที่ถูกต้องไง แล้วถ้ารู้จุด จุดตรงไหนล่ะ

เราจะบอกว่า มีคนพูดว่านี่ อู้ฮู! คือเขาอยากจะแอ็กชัน เขาอยากจะบอกว่าเขามีภูมิไง แล้วก็เขาพูดว่า เราไปฟังมาไง ฟังมาแล้วเราก็เชื่อไง

เราภาวนามีพื้นฐานอยู่บ้าง เราภาวนามีหนทางอยู่บ้าง ไม่เชื่อผลการปฏิบัติของเรา ไปเชื่อเขาหรือ แล้วเชื่อเขา เขาคือใคร คนที่พูดว่าๆ ใครพูด แล้วทำไมมันไม่มาพูดกับพระสงบบ้างวะ ให้มันมาพูดที่นี่สิ

สมาธิก็คือสมาธิไง เราเน้นย้ำว่าทำสมาธิไม่เป็นๆ คนที่ไม่มีพื้นฐาน ไม่มีสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน แล้วจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันเป็นเรื่องที่ไร้สาระทั้งสิ้น เพราะเขาเรียกวิปัสสนึก วิปัสสนึกมันจะจินตนาการอย่างใด มันจะสร้างภาพอย่างใดในหัวใจของมัน กิเลสมันสร้างให้ได้หมดน่ะ แล้วถ้ากิเลสมันสร้างภาพในหัวใจของคน มันปฏิบัติไปร้อยแปดพันเก้า ถ้าร้อยแปดพันเก้า แล้วเป็นประโยชน์กับใคร

ทำสมาธิที่ถูกต้องคือมีสติ แล้วเราก็ตั้งใจ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ นี่คืออานาปานสติ เป็นกรรมฐาน ๔๐ ห้อง ในกรรมฐาน ๔๐ วิธีการ ในทำความสงบ ๔๐ วิธีการที่พระพุทธเจ้าวางรากฐานไว้ให้ชาวพุทธเรา นี่เราทำตามศาสดาเลยล่ะ

ถ้าเราพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ เทวตานุสติ มรณานุสติ การกำหนดความตาย นี่การทำความสงบ ๔๐ วิธีการที่ถูกต้องชอบธรรม แล้วก็ทำไปตามนี้

©2026 sa-ngob.com

แต่มันไม่ทำ มันจะทำแบบที่เขาว่า ถ้าเขาว่า ถ้าเขาดีนะ เขาจะต้องมีสติสัมปชัญญะ แล้วพูดที่ถูกต้องชอบธรรม

นี่บอกว่า จะเข้าจุดของสมาธิให้ได้

จุดของการว่ายน้ำเป็นอยู่ตรงไหนล่ะ ว่ายน้ำเป็น จุดตรงกลางของว่ายน้ำเป็น จุดตรงกลางของการขี่จักรยานอยู่ตรงไหนล่ะ อ้าว! ก็นั่งบนอานนี่ไง แล้วก็ชั่งน้ำหนัก น้ำหนักถ่วงมันพอดีไง แล้วพอดีตรงไหนล่ะ

การทำเป็นก็คือทำเป็นไง กรณีอย่างนี้ ที่ว่าอบรมสั่งสอนกันเอง แล้วก็เชื่อตามๆ กันมานี่ มันเป็นภาระอย่างยิ่ง เพราะภาวนาไปแล้วนะ พอออกจากนี่ไป ไปภาวนากับพระสงบมา แล้วบ้าหมดเลยนี่ไง

แล้วใครสอน

ไอ้หงบมันสอน

มันไม่มีใครกล้ามาพูดกับเราเลย คือเราไม่ได้สอนสักคนหนึ่ง

พูดแล้วมันน้อยใจเนาะ สร้างวัดทั้งวัดเลย คนมาอยู่วัดกูทั้งวัดเลย ไม่มีใครมาให้กูสอนสักคน แล้วออกไปมันบอกว่าพระสงบสอน

แต่เทศน์น่ะเทศน์ทุกวัน เทศน์มันส่วนเทศน์นะ เทศน์ไปแล้วมันก็อยู่ที่คนจับประเด็นได้หรือจับประเด็นไม่ได้ ถ้ามันจับประเด็นได้ มันก็เป็นประโยชน์กับคนคนนั้น แล้วถ้ามันจับประเด็นไปไม่ได้ เห็นไหม จิตของคน

ดูสิ ดูโรงเรียนหรือหน่วยงานไหนก็ได้ บุคลากรของเขามากมายมหาศาล คนมันเหมือนกันไหม มันมีคนคนไหนเหมือนกันบ้าง แล้วเวลาทำสมาธิจะให้มันเหมือนกัน จะเอาที่ไหน

แล้วถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา คนเป็นเท่านั้นเขาจะรู้ว่ามันเป็นหรือไม่เป็น

ไอ้นี่มันไล่วัวเข้าคอก มันไล่วัวเข้าคอกเป็นคอกๆ แล้วก็บอกว่าจะทำอย่างนั้นๆ

แล้วนี่เพราะเขาเล่าว่า

เขานั้นคือใคร แล้วคนพูดคือใคร

พระสงบนี่มันมีเวรมีกรรมเนาะ มันไม่มีใครมาถามเลย

©2026 sa-ngob.com

แล้วเขาบอก แล้วเขาไหนวะ

ภาษาเรานะ มุมกลับ เรานี่เคยโดนหลอกมาก่อน พอเราจับประเด็นได้ว่าโดนหลอกมาก่อน เราไม่เชื่อใครเลย ตั้งแต่นั้นมา เวลามีปัญหา หลวงตาพระมหาบัว หลวงปู่เจี๊ยะ เรานี่โต้แย้ง หลวงตากับเราซัดกันมา ถ้าเป็นรุ่นเดียวกันจะรู้ว่า ทุกวันเลยบนศาลา เราจะโดนทุกวันเลย เพราะเราก็ถามท่านทุกวันเลยเหมือนกัน

นี่ไง เราไม่ต้องการใคร ที่หลวงตาท่านพูดไง เวลาท่านวิเวกไป ออกจากหลวงปู่มั่นไปไง ไปถามครูบาอาจารย์

“โอ้โฮ! ปัญญาแค่นี้จะมาสอนฉัน”

โธ่! ถ้าใจเรานะ มันมีหลักมีฐานของมัน มันมีคุณธรรมของมัน ไอ้คนที่พูดออกมาหยำเปอย่างนั้นน่ะ ไร้สาระมาก

แล้วนี่ก็เหมือนกัน เขาว่า มีคนพูด

ทำไมไม่เชื่อเด็กๆ มันพูดบ้างล่ะ ในออนไลน์น่ะ ดูสิ ไปเชื่อมันไหม เชื่อได้ไหม

ทำไมเอ็งไม่เลือกคนเชื่อล่ะ ทำไมเอ็งไม่คัดไม่แยกล่ะว่าคนที่เชื่อได้หรือคนที่เชื่อไม่ได้ล่ะ แล้วกูก็นั่งอยู่นี่ มึงไม่เห็นถามกูเลย

กรณีนี้มันเกิดบ่อยนะ ฝั่งนู้นน่ะ ไอ้คนนู้นพูดอย่างนู้น ไอ้คนนี้พูดอย่างนี้

กูอยากฟังว่าพวกมึงภาวนาเป็น กูอยากฟังฉิบหายเลย ใครภาวนาเป็น บอกกูทีซิ มันไม่เห็นมี

ฉะนั้น เวลาพูดไปแล้ว เขาบอกเลย ถ้าวิธีเข้าสมาธิยังจับฉ่ายอยู่ จำไม่ได้ว่าตั้งจิตตั้งกายอย่างไร มันจะไม่เกิดผล

แล้วคอมพิวเตอร์มันจำได้หมด มันเกิดผลไหม ความจำก็คือความจำ คือสัญญา คำพูดของเขามันก็ผิดหมดแล้ว ถ้ามันไม่รู้วิธีการ

ถ้ารู้วิธีการมันก็ภาวนาเป็น ถ้ารู้วิธีการนะ กำหนดอย่างไรแล้วแต่จริตของคน แล้วมันอยู่ที่กิเลสหยาบ กิเลสบาง ถ้ากิเลสมันหนาๆ นะ เวลากระทบรุนแรง ลงสมาธิไม่ได้หรอก คนทำสมาธิ สมาธิหลุดเลย เหาะมายังตกเลย สมาธิคือสมาธิไง

ไอ้พูดน่ะ เขาพูด

©2026 sa-ngob.com

เราจะบอกว่า เวลาเถียงกันอย่าเอาชนะ ไอ้นี่เพียงแต่ว่ามันเป็นวุฒิภาวะไปเชื่อเขา แล้วก็มาถามพระสงบ จบ

๒. วิธีการนั่งสมาธิให้กายกับจิตแยกออกจากกัน คือไม่ให้มันยึดมั่นว่ากายกับจิตเป็นอันเดียวกัน เพื่อลดเวทนา

มันก็ไปคิดอีกน่ะ วิธีการที่จะทำให้กายกับจิตแยกจากกัน กลั้นลมหายใจก็หยุดแล้ว กลั้นลมหายใจ นั่นคือจิต กายก็อยู่นี่

จิตมันเป็นนามธรรม มันต้องอาศัยร่างกายนี้อยู่ แล้วถ้าร่างกายนี้ถ้าไม่มีจิตนะ ไม่มีธาตุไฟอยู่ เวลาคนตายแล้ว ศพมันก็ไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น

เวลาที่มันเป็นอันเดียวกัน มันเป็นอันเดียวกันด้วยสังโยชน์ที่มันผูกมันมัดไว้ ถ้ามันผูกมันมัดไว้ มันเป็นอุปาทาน มันเป็นสิ่งที่ยึดไว้เท่านั้น ถ้ายึดไว้เท่านั้น ถ้าเราพุทโธๆๆ พุทโธจนมันสงบได้ นี่ไง มันสงบได้ จิตที่เป็นสัมมาสมาธิมันก็แยกจากกันนั่นแหละ

ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ อยู่ในกายนี้ มันยังไม่รับรู้กายนี้เลย แม้แต่จิตเวลามันลงอัปปนาสักแต่ว่าปรากฏ แม้แต่ตัวมันเองยังไม่ปรากฏเด่นชัดเลย ถ้าตัวมันปรากฏเด่นชัด มันจะซ่าออกมารับรู้ถึงร่างกายนี้

จิตเวลามันสงบเข้ามา จิตเวลามันสงบมามันทิ้งร่างกายนี้ ทั้งๆ ที่มันอยู่ในกายนี้ แต่มันทิ้งกายนี้ไปเลย อยู่โดยตัวมันเป็นเอกเทศเลย

นี่เคยเป็นไหม ถ้าเป็นสัมมาสมาธิไง

ฉะนั้น ถ้าจิตกับกายแยกออกจากกัน

แยกออกจากกัน แยกออกจากกันด้วยสติที่มันกำหนด ถ้าจิตมันวางได้มันก็คือวางได้ ถ้าจิตมันวางไม่ได้ มันก็คือวางไม่ได้ แล้วถ้ามันแยกจิต

อันนี้นะ ถ้าตั้งสติ แล้วตั้งสติว่า ไอ้นี่เด็กไร้เดียงสามันคุยกันน่ะ แล้วผู้ใหญ่เราจะไปเดือดร้อนอะไรกับมันวะเนี่ย ไอ้นี่มันคนไม่เป็นกับคนไม่เป็นมันคุยกันก็เป็นอย่างนี้

แล้วคนไม่เป็นนะ เด็กไร้เดียงสานะ ไอ้ธามกูนี่ มันเถียงกับพี่มัน แล้วเรานี่เดือดร้อนไปหมดเลยว่ามันพูดผิดๆๆ ก็มันเป็นปัญหาเด็กๆ

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน มันเป็นปัญหาของผู้ที่ไร้เดียงสา ถ้ามันเป็นไป

ถ้ามันจะลดเวทนา

©2026 sa-ngob.com

ลดเวทนาก็คือเวทนาไง เวทนาถ้ามันเจ็บมันปวด มันก็เจ็บก็ปวด เพราะเวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา ถ้าเราพุทโธๆ ไป จนมันเกาะพุทโธไว้ เวทนามันก็หายไป มันอยู่กับพุทโธ ถ้าเวทนาจะเกิดขึ้น พุทโธมันจางลงแล้ว ไอ้ความรู้สึกมันอยู่กับเวทนา เวทนามันก็ยิ่งเจ็บปวดมากขึ้น ยิ่งอยากหาย มันก็ยิ่งวิเคราะห์วิจัยกับเวทนา หรือมันเกาะติดกับเวทนานั้น ยิ่งอยากหายเท่าไร ความเจ็บปวดมันก็เพิ่มเข้าเป็น ๓ เท่า ๔ เท่า ลุกเลย เลิก แล้วก็ฝึกหัดภาวนาใหม่

ไอ้นี่พูดถึงฝึกหัดภาวนานะ ไอ้แยกกายแยกจิตมันเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ เวลาแยกกายแยกจิตนั้นมันเป็นวิปัสสนา แล้ววิปัสสนา ถ้าถึงตอนนั้นแล้วมันจะเป็นความมหัศจรรย์

ถ้าทำสมาธิได้ ถ้ามันไม่เกิดวิปัสสนา ไม่เกิดปัญญา มันก็จะไม่รู้เรื่องอะไรหรอก แล้วถ้ามันเป็นสมาธิก็คือสมาธิ ถ้ามันเกิดปัญญา เกิดสัมมาสมาธิแล้วฝึกหัดปัญญาขึ้นมาได้นะ โอ้โฮ! มันจะรู้เลยว่าสมาธิ คุณภาพมันเป็นแบบนี้ คุณสมบัติของสมาธิเป็นแบบนี้ แล้วคุณสมบัติของปัญญามันจะเป็นแบบนี้ๆ คนเป็นแล้วมันจะรู้หมด เหมือนเราเคยทานอาหารอะไร เราจะรู้จักรสชาติอาหารนั้นว่ามันเป็นรสชาติอย่างใด

นี่ก็เหมือนกัน จะบอกว่า ไปภาวนาแล้ว แล้วไปคุยกันเอง เด็กๆ คุยกันแล้วก็มาฟ้อง ให้ผู้ใหญ่ตัดสิน เด็กๆ มันเล่นกันน่ะ มันตีกันน่ะ แล้วมันก็มาฟ้อง มันมาฟ้อง ก็ไปเล่นกันเอง เขาเล่าว่า เขาบอกว่า ไปเชื่อกันเอง แล้วก็ไปเชื่อ

ภาษาเราเลย ถ้าเรามีการศึกษา พระไตรปิฎกชัดเจนอยู่แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วการเข้าสมาธิๆ มันก็อยู่ที่จริตนิสัย ปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เจโตวิมุตติก็พุทโธๆ ลมหายใจเข้าออกจนจิตมันเป็นสัมมาสมาธิ ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วพิจารณาไป มันจะเกิดภาวนามยปัญญา มันจะแก้ไขของมันไป นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง นี่เป็นเบสิก เป็นพื้นฐาน

กาลามสูตร อย่าเชื่อ อย่าเชื่อ อย่าเชื่อ แล้วฝึกหัดให้มันเป็นจริงขึ้นมา แล้วค่อยถามมาใหม่ จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๔๘. เรื่อง “กราบขอขมาค่ะ”

คราวที่แล้วที่บอกว่าหลวงพ่อตอบแบบโลก คือหนูต้องการจะพิมพ์ว่า หลวงพ่อให้ใช้ปัญญาแบบโลกๆ (ในการทำปัญญาอบรมสมาธิ) ไม่ได้ตรวจสอบให้ดีก่อน จึงกราบขอขมาค่ะ

ตอบ : ไอ้เรื่องคำถามจบ แต่ที่ว่า เราบอกว่า ที่เขียนว่ามันตอบแบบโลกๆ เพราะคำว่า “โลกๆ” มันสะกิดใจเราไง มันสะกิดใจ เพราะเวลาอยู่กับหลวงตา ท่านจะห้ามมากเลย พูดเรื่องโลกๆ พูดเรื่องโลกๆ เวลาพระปฏิบัติอย่าคุยกันเรื่องโลกๆ ให้คุยกันเรื่องธรรม

©2026 sa-ngob.com

คุยกันเรื่องโลกๆ คือคุยกันเรื่องมารยาสาไถย คือคุยกันเรื่องโลกไง ให้คุยกันเรื่องธรรม คุยกันเรื่องธรรม

เรื่องธรรมคือเรื่องสัลเลข ๑๓ ไง พูดถึงเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องการปฏิบัติ เวลาคุยกันให้คุยกันเรื่องของธรรมไง

แล้วเราบอกไปคุยกันเรื่องโลก เรื่องโลกก็เรื่องธุรกิจ เรื่องสินค้า เรื่องการทำมาหากิน เรื่องโลก ถ้าคุยกันเรื่องโลกมันเป็นเรื่องโลก มันไม่เป็นเรื่องธรรม เราก็เลยเน้นไง เน้นก็เพราะว่าเราคิดว่าคนเขียนมามีปัญญามาก รู้จักโลก รู้จักธรรมไง

คุยกันเรื่องโลกๆ โลกๆ มันถึงสะกิดใจว่า พวกเรานักปฏิบัติเป็นธรรม แล้วเราเป็นพระด้วย กลับไปตอบแบบโลกๆ ไม่ได้ตอบแบบธรรมะ ไปตอบแบบโลกๆ คือไปตอบแบบนวนิยาย เรื่องมารยาสาไถย นั่นเรื่องโลก

เรื่องธรรมๆ เรื่องธรรมคือเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องประหยัดมัธยัสถ์ เรื่องมักน้อยสันโดษ เรื่องการประพฤติปฏิบัติ เรื่องการให้พ้นจากทุกข์ นี่เรื่องธรรม

เราถึงได้พูดออกไป

ถ้าพูดออกไปแล้ว ถ้าความเข้าใจว่ามันเป็นการตอบปัญหา ถ้าเป็นการตอบปัญหาธรรมะ เออ! มันก็สมว่าบวชเป็นพระ ถ้าไปตอบปัญหาแบบโลกๆ โลกๆ มันก็เหมือนกับเรื่องสำนักปฏิบัติต่างๆ ที่ทางโลกเขาตั้งกันขึ้นมา เรื่องโลกๆ เรื่องธุรกิจ เรื่องผลประโยชน์ เรื่องโลกๆ จบ

ถาม : ข้อ ๒๗๔๙. เรื่อง “การภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูง ผมภาวนาอยู่ในชีวิตประจำวันและเดินจงกรมนั่งสมาธิ ผมใช้การหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ และหากหลายๆ ครั้งที่หยุดหรือควบคุมมันไม่ได้ ผมก็จะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เหมือนอย่างที่หลวงพ่อเคยได้ให้อุบายผมเอาไว้ ผมใช้สองวิธีนี้สลับไปมาในการภาวนา หากเกิดความคิดที่ดีขึ้นมา ผมก็จะพุทโธไปเรื่อยๆ และปล่อยผ่านสิ่งเหล่านั้นไป หากเกิดความคิดที่ไม่ดีขึ้นมา ผมก็จะใช้วิธีปัญญาอบรมสมาธิกับมัน ผมทำสลับกันไปมาแบบนี้ถี่ๆ หลายรอบไม่หยุด จนมันลงสงบบ้าง

กราบเรียนถามหลวงพ่อว่า ผมปฏิบัติถูกต้องไหมครับ ผมควรแก้ไขพัฒนาต่อไปอย่างไรครับ กราบขอบพระคุณอย่างสูง

©2026 sa-ngob.com

ตอบ : การภาวนาๆ การภาวนาเริ่มต้นโดยข้อเท็จจริง ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่แล้วท่านชอบพุทโธๆ การหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ พุทโธๆ เป็นพุทธานุสติ เพราะพุทโธๆ คือพระนามขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ในเมื่อเราเป็นชาวพุทธๆ เริ่มต้นเราก็พุทโธ ถ้ามันอึดอัดขัดข้องก็ธัมโม ถ้ามันอึดอัดขัดข้องก็สังโฆ ถ้ามันอึดอัดขัดข้อง มรณานุสติ ระลึกถึงความตาย เหตุที่จะทำให้จิตได้ทำงาน

เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านนภาวนาเป็นนะ ท่านเป็นพระอรหันต์นะ หลวงตาพระมหาบัวท่านคุยกับหลวงปู่เจี๊ยะ เวลาหลวงปู่เจี๊ยะจะไปถามเรื่องพระ ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างนั้น

มันขาดคำบริกรรม มันขาดคำบริกรรม

ถ้ามันขาดคำบริกรรม เหมือนเด็กๆ เรานี่ เหมือนเรานี่ ลูกหลานบ้านใคร ลูกเราโตแล้วไม่ทำงานๆ มันเป็นภาระของพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูมันนะ ถ้าลูกเราโตขึ้นมา มันทำงานของมัน มันก็มีอาชีพของมัน

จิตของเราๆ ถ้ามันไม่บริกรรมพุทโธ มันไม่ทำงานๆ มันจะเป็นเนื้อเป็นน้ำขึ้นมาได้อย่างไร ถ้ามันทำงานๆ คำบริกรรมมันสำคัญตรงนี้ไง

แต่ส่วนใหญ่แล้ว ย้อนไปคำถามที่ ๑. นั่นไง ถ้าไม่รู้จักสมาธิ มันว่างๆ ว่างๆ มันไม่ทำงานน่ะ มันว่างๆ ว่างๆ อารมณ์ว่าง เวลามันทุกข์มันยาก เราก็ทุกข์ยาก เวลามันฟุ้งมันซ่าน เราก็ฟุ้งเราก็ซ่านนะ แล้วเวลาถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันก็ว่างๆ ของมัน แต่มันไม่บริกรรม มันไม่บริกรรมคือมันไม่ทำงาน มันไม่ทำงาน คนไม่ทำงานมันจะมีผลตอบแทนอะไร

นี่หลวงตาท่านพูด หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดเอง เราจำแม่นแล้วมันฝังใจมาก

มันขาดคำบริกรรม มันขาดคำบริกรรม

มันขาดคำบริกรรมคือมันคนไม่ทำงาน จิตไม่ทำงาน มันจะเอาผลงานมาจากไหน ผลงานที่จะเกิดขึ้นมันต้องจิตนั้นทำงาน จิตนั้นทำงานก็คือคำบริกรรมๆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ มรณานุสติ อะไรก็ได้ที่มันทำงาน ปัญญาอบรมสมาธิมันก็ใช้ปัญญาทำงาน มันทำงานโดยปัญญา ถ้าจิตมันไม่ทำงาน มันจะเกิดสัมมาสมาธิขึ้นมาไม่ได้ ไม่มี ไม่มีหรอก

ก็มันว่างๆ ว่างๆ ไง

©2026 sa-ngob.com

ว่างๆ ก็คนไม่เอาไหน จิตไม่เอาไหน จิตไม่รับผิดชอบ จิตขาดสติสัมปชัญญะ จิตขาดผู้รับผิดชอบ จิตจะดีต้องมีสติปัญญาเป็นผู้คุ้มครองดูแล จิตถ้ามันดีงามมันต้องมีหน้าที่การงานของมัน

คนเรา คนที่ดีงาม ปัญญาชน เรายอมรับผู้ที่สร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาจนประสบความสำเร็จ คนนั้นใช้ได้ อย่างเรารับมรดกมาอย่างนี้ โอ้โฮ! บวชพระมา รับมรดกพระพุทธเจ้ามาเลย ใครๆ ก็เชิดชู

ไม่ใช่ ไม่มีผลงาน ไม่ได้ทำขึ้นมาเอง แต่ถ้าทำขึ้นมาเอง เรายกย่องคนคนนั้น

จิตก็เหมือนกัน ถ้าขาดคำบริกรรม ขาดคำบริกรรมคือขาดการทำงาน

เราถึงว่าไง รู้จุดของมัน รู้อย่างไร

มันเกิดขึ้นได้จากผลงาน มันเกิดขึ้นได้จากการกระทำ มันเกิดขึ้นได้จากคำบริกรรม มันเกิดขึ้นได้จากกำหนดรู้ลม มันเกิดขึ้นได้จากกำหนดมรณานุสติ จิตมันต้องทำงาน พอมันทำงานแล้ว มันก็จะทำตัวมันเองให้สะอาด ทำตัวมันเองให้หดสั้นเข้ามาให้เป็นอิสระ เพราะมันทำงานแล้ว มันเห็นว่าสิ่งที่เสวย สิ่งที่ความรู้สึกนึกคิดมันเสวยโดยความโง่

แล้วถ้ามันทำงานๆ จนอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ พอมันชัดเจนขึ้นมาแล้วนะ เออ! เราเองเราไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่นก็ได้นี่นา เราทำงานในตัวของเรา เราทำตัวของเราให้เข้มแข็งขึ้นมาก็ได้นี่นา เราทำตัวของเราโดยไม่ต้องไปเสวย คือไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยใครเลย ไม่ต้องอาศัยอารมณ์ใดๆ เป็นที่พึ่งอาศัยเลย เราก็อยู่ของเราเองได้นี่นา ถ้ามันเป็นไง นี่สัมมาสมาธิ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เขาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ บางทีก็นึกพุทโธ ทำต่อเนื่องกันไป สิ่งนี้ถูกต้องหรือไม่ ทำแล้วใช้ได้หรือไม่

ถ้ามันสงบระงับ มันไม่มีปัญหา อย่างนี้ใช้ได้ แล้วเราทำของเราต่อเนื่องไป เพราะผู้ที่มีสุขภาพกายที่แข็งแรง เขาจะออกกำลังกายของเขา เขาจะเข้มงวดในการทานอาหารของเขาเพื่อสุขภาพร่างกายของเขา

เราเป็นชาวพุทธ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่ง เราก็พยายามฝึกหัดหัวใจของเรา เราก็พยายามประพฤติปฏิบัติของเรา ให้ทำงาน ให้มีคำบริกรรม ให้กำหนดรู้ ถ้าจิตมันทำงาน ผลงานมันจะเกิดขึ้น

จิตมันไม่ทำงาน มันอยากได้ อยากได้โดยการอยู่เฉยๆ วางเฉยๆ วางเลยไง รู้เฉย มันก็เท่าเดิมไง คำว่า “วางได้” เพราะมันศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระ

©2026 sa-ngob.com

พุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยภาคปริยัติ แล้วก็ใช้สัญญาอารมณ์อย่างนั้น มันก็เข้าใจธรรมะอย่างนั้น แต่มันไม่เป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก คือจิตมีกำลังไง

จิตถ้ามันสงบระงับเข้ามา ถ้าจิตมหัศจรรย์ อู้ฮู! มันรู้มันเห็นอะไรมหัศจรรย์ มันแปลกน่ะ แล้วถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ เวลาจักรมันเคลื่อน จักรมันหมุน หมุนติ้วๆๆ เลย โอ้โฮ! มหัศจรรย์

เพราะความคิดเร็วกว่าแสง เราคิดรอบโลกสิ ได้หนึ่งรอบ แล้วเวลาปัญญาที่มันหมุนติ้วๆ โดยการควบคุมของสติปัญญา แล้วที่มันเร็วอย่างกับแสง เรารู้ไปพร้อมมันเลย มันจะมหัศจรรย์ขนาดไหน

เวลาภาวนามยปัญญา จิตมันเคลื่อน ธรรมจักรมันเคลื่อน เคลื่อนไปบนหัวใจของสัตว์โลก บนหัวใจของผู้ปฏิบัติ มันจะมหัศจรรย์ขนาดไหน นี่ไง ภาวนามยปัญญาไง มันจะชำระล้างกิเลสไง

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมาอย่างนี้ถูกต้องไหม

ถูก ถูกของเด็กๆ เด็กๆ นะ เลี้ยงง่าย กินแล้วก็นอนนี่ถูก เลี้ยงง่าย แต่ถ้าโตเป็นผู้ใหญ่แล้วไม่ถูก กินแล้วนอนนี่ไม่ได้ ต้องทำงาน ต้องทำงาน

นี่ก็เหมือนกัน ถูกต้องไหม

ถูก ถูกตอนเด็กๆ กินแล้วนอน นอนตื่นแล้วก็กิน กินเสร็จแล้วก็นอน รอให้มันโตขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน เราทำความสงบของใจเข้ามานี่ถูก แต่พอเราโตขึ้น ใหญ่ขึ้น เราก็ต้องฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาจะมาแก้ไขใคร่ครวญใจของเราให้มันเป็นประโยชน์กับเราบ้าง

มันต้องมีนวกรรม มันต้องมีคำบริกรรม จิตต้องทำงาน จิตต้องฝึกฝนเพื่อความบริสุทธิ์ของจิต

ถ้าจิตไม่ได้ฝึกฝน ไม่ได้ทำงาน มันจะบริสุทธิ์ไปได้อย่างไรล่ะ มันเป็นสมาธิได้อย่างไร ไอ้ว่างๆ ว่างๆ งงมากนะ ว่างๆ ว่างๆ มันเป็นสมาธิตรงไหน ว่างๆ ว่างๆ

แต่ถ้าเป็นสมาธิ เอ๊อะ! เอ๊อะ! คนถ้ามีสมาธิ มันเหมือนคนมีเงินกับคนไม่มีเงิน คนไม่มีเงินมันพูดทั้งวันเลยนะ มันอยากหาเงิน ไอ้คนมีเงินนั่งเงียบเลย กลัวมันยืม

คนมีเงินจะนั่งเฉยเลยนะ ไอ้คนไม่มีเงินมันมีโครงการร้อยแปดเลย เพื่อจะมาหลอกเอาเงินในกระเป๋าไอ้คนมีเงิน คนมีเงินนั่งเงียบ

©2026 sa-ngob.com

นี่เหมือนกัน ถ้าเป็นสมาธิ อื๊ก! เงียบเลย แต่ไอ้ที่ยังว่างๆ ว่างๆ มันไม่มีเงิน มันจะหายืม มันจะหาเงินคนอื่นมาใช้

เราฝึกหัดอย่างนี้ถูกต้องไหม

ถูก ถูกต้องแบบเด็กๆ นะ ถูกต้องแบบเริ่มต้น ถูก ชาวพุทธมันต้องฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้เติบโตงอกงามขึ้นมา พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หัวใจของเราเองมันจะการันตี ยืนยันสัจธรรมกลางหัวใจของเราเอง เอวัง

©2026 sa-ngob.com