บอกตรง ๆ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๘
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : ข้อ ๓๑๒๐. เรื่อง “ขอความเมตตาจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์”

ลูกจะอุปสมบท

หลวงพ่อ : เขาว่าเขาจะบวช บวชที่นครปฐม

ถาม : แล้วลูกขออนุญาตมาศึกษาข้อวัตรปฏิบัติกับพ่อแม่ครูบาอาจารย์วัดป่าสันติพุทธาราม จังหวัดราชบุรี ลูกจึงขอกราบเรียนพ่อแม่ครูบาอาจารย์โปรดเมตตาลูกด้วย

ตอบ : ไอ้นี่พูดถึงว่าเขาจะบวชเนาะ สาธุ คนบวชคนเรียนมีอำนาจวาสนา แล้วถ้ามีอำนาจวาสนาแล้ว บวชเรียนแล้ว บวชที่ไหนนะ เราขอให้ประพฤติปฏิบัติที่นั่น

จะมาอยู่วัดป่าสันติพุทธาราม มันเป็นของชั่วคราว แล้วเวลามาแล้ว สิ่งที่ว่าความพร้อม ความไม่พร้อม คนมาทุกอย่างมาเริ่มต้นแล้วมันติดขัดไปหมดน่ะ

ฉะนั้น บวชเรียน เราสาธุ เราเห็นดีเห็นงามด้วย แต่ขอให้ประพฤติปฏิบัติที่วัดนั้น วัดที่บวชน่ะ หรือวัดไหนก็ได้ที่สะดวก มาวัดป่าสันติพุทธารามมันอัตคัดขัดสน มันไม่มีอะไรสะดวกสบายหรอก

เราเคยอยู่บ้านตาดไง เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพูดไง ที่วัดป่าบ้านตาดเหมือนคุก แล้วทำไมทุกคนจะเข้ามาอยู่ในคุก มันมีข้อวัตรปฏิบัติมันบังคับไว้ไง

นี่ก็เหมือนกัน เราไม่รับ เราอยากให้บวชที่นั้น แล้วอยู่ที่นั้น แล้วหาวัดที่สะดวกสบาย วัดที่พอจะประพฤติปฏิบัติได้ไง อย่ามาติดคุก อย่ามาแล้วมัน...

©2025 www.sa-ngob.com

เวลาพระบวชแล้ว เวลาบวชเป็นพระอยู่ในวัด แต่หัวใจมันอยู่นอกวัดไง มันคิดไปร้อยแปดพันเก้า

นี่ก็เหมือนกัน บวชแล้วถ้ามันจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันเหมือนอยู่ติดคุก แล้วมันไม่มีอะไรที่ได้ดั่งใจทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้น เอาที่สะดวก เอาที่สะดวกสบายนะ ฉะนั้น เราไม่รับ จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๒๑. เรื่อง “ถูกด่าว่าอีควาย ต้องทำอย่างไรต่อคะ”

หลวงพ่อ : นี่คำถามนะ แต่ดูสิ ดูพฤติกรรมของเขา

ถาม : ดิฉันนั่งสมาธิใช้คำบริกรรมพุทโธๆ แบบเร็วๆ แบบกลางๆ ทำมา ๕ ปีแล้วค่ะ บอกตรงๆ แบบไม่โกหก ทุกครั้งที่ทำ จิตมันก็สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง มีครั้งนี้ค่ะ ตรงกับวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๘ จิตสงบดี แต่คำบริกรรมพุทโธยังนึกได้ แต่อยู่ดีๆ ภายในใจก็ปรากฏเป็นรูปกายขึ้นมา เมื่อเห็นตัวเองนั่งอยู่ในรูปแบบขัดสมาธิ บริกรรมพุทโธนี่แหละค่ะ แต่ทั้งตัวเริ่มเน่า อาการเน่าปรากฏ มีหนอนไชตัว น่าขยะแขยง ยั้วเยี้ยเต็มไปหมด พอรับรู้ได้ดังนั้น สติที่อยู่กับคำบริกรรมพุทโธก็หันมาพิจารณาในรูปกายที่ปรากฏให้เห็น

ขณะพิจารณาไม่นึกกลัว ไม่นึกขยะแขยงค่ะ แต่รู้สึกสมเพชเวทนามากกว่า ร่างกายนี้มีอยู่เท่านี้ จริงๆ เมื่อก่อนตอนยังเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น ก็รัก หวง ถนอมรักษามากค่ะ อาบน้ำสระผมใช้เครื่องหอมที่ดีๆ บำรุงบำเรอ แต่เหมือนสุดท้ายก็ต้องเน่าต้องเปื่อยอยู่ดี

จากนั้นพอพิจารณาเสร็จ เหมือนร่างนี้เห็นก็แปรสภาพแล้วก็ระเบิดออกเป็นแสงจ้าค่ะ แล้วก็กลับมารวมเป็นวงใสๆ ก็พิจารณาต่ออีกว่า วงใสๆ นี้ก็อีกนะ เดี๋ยวก็ทำให้เราอยากดูแลอยากรักษาเหมือนร่างกายอีก สุดท้ายแล้ววงใสๆ ก็จางหายไปค่ะ

จากนั้นก็ได้ยินเสียงกระซิบบอกว่า “นี่ไง กูบอกมึงแล้วว่าพิจารณากายแบบนี้ ทำแบบนี้ก็ยังเหลือจิตอยู่นะ มึงจะทำอย่างไรต่อล่ะ อีควาย”

(กราบขอโทษหลวงพ่อที่ใช้คำไม่สุภาพค่ะ)

©2025 www.sa-ngob.com

ดิฉันกราบขอคำแนะนำจากหลวงพ่อด้วยค่ะว่าต้องทำอย่างไรต่อ ให้เกิดการภาวนาที่ก้าวหน้าต่อไป

ตอบ : นี่พูดถึงว่าเวลาฝึกหัดปฏิบัติมา ๕ ปี พุทโธไวๆ พุทโธไวๆ ไง บอกตรงๆ สงบบ้างไม่สงบบ้าง เวลาทำมาตลอด ๕ ปีไง อยู่มานี่จำขึ้นใจเลย ตรงกับวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๘ จิตสงบลง แต่คำบริกรรมพุทโธยังมีอยู่ภายในจิต แต่ปรากฏรูปกายขึ้นมา

นี่เวลาอำนาจวาสนาของคนไง เวลามา มาโดยธรรมชาติเลย มาโดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย แต่ดีนะ ดีที่มีสติปัญญาแล้วพิจารณา

คนเรานะ ถ้าเห็นสภาพแบบนี้เราจะตกใจ เห็นสภาพอย่างนี้ แล้วสิ่งนี้มันจะอยู่กับเราไม่ได้ แต่นี่ยังมีสติแล้วพิจารณาต่อเนื่องกันไปไง สิ่งที่เน่าเฟะ เวลาพิจารณาไปเป็นอสุภะ มันเน่ามันน่ารังเกียจ แต่พิจารณาไปแล้วมันหายแว็บ กลายเป็นวงใสๆ ขึ้นมาเลย

นี่เวลามันพิจารณาไปแล้ว เวลาเขาบอกเลยไง มันเห็นตรงข้ามกับเมื่อตอนที่ยังเป็นเด็กวัยรุ่นไง เราถนอม เรารักษาสิ่งนั้นไว้เป็นของเรา ของรัก ของชอบใจ ของที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราไง

ของเรา มันเป็นของเราโดยสมมุติ ของเราโดยตามความเป็นจริงในชีวิตนี้ แต่ถึงที่สุดแล้วมันชราคร่ำคร่าของมันโดยธรรมชาติของมัน แต่มันก็เป็นอดีตอนาคตที่ใช้ระยะเวลา กว่ามันจะชราคร่ำคร่า อายุ ๗๐–๘๐ ปี แต่นี้มันเป็นปัจจุบันๆ ไง

เวลาฝึกหัดๆ ปัจจุบันธรรมๆ เวลาจิตที่มันสงบแล้วไง มันก็ยึดมั่นถือมั่นโดยธรรมชาติของมันในร่างกายนี้ไง เวลาจิตสงบแล้วพอมันเห็นร่างกาย แล้วเริ่มแปรสภาพให้เราเห็นไง พอแปรสภาพให้เราเห็น เห็นไหม มันไม่ขยะแขยงด้วย

แต่ถ้าเป็นโลกๆ เวลาพิจารณาไปแล้วมันจะอ้วก มันจะขยะ มันจะแขยง เวลาคนพิจารณาไปแล้วนะ มันขย้อนออก นั่นน่ะโลกๆ ทั้งนั้นเลย โลกๆ เหมือนคนเรา คนเราไปเกิดเห็นสภาพที่มันน่ารังเกียจ มันจะขย้อนเลย นี่มันเป็นเรื่องโลก

แต่เวลาถ้ามันเป็นธรรมๆ นะ พิจารณาไปขนาดไหนมันไม่มีอาการแบบนั้น มันมีอาการทางใจ มีอาการทางใจที่มันเป็นอัตตา ที่มันยึดมั่นถือมั่นของมันไง เวลามันเห็นของมันโดยสัจจะ

©2025 www.sa-ngob.com

ความจริง เอาไหม นี่มันคายของมันไง มันไม่มีอาการขย้อน ไม่มีอาการขยะแขยง ไม่มีอาการที่อ้วกแตก

เวลาอาการอ้วกแตกต่างๆ นั่นน่ะเป็นเรื่องโลก มันจะเป็นเรื่องโลกมันก็อยู่ที่วาสนา มันอยู่ที่วาสนาทั้งนั้นน่ะ คนทำมามาก ทำมาน้อยไง

อันนี้เราทำของเรามา เราพิจารณาของเรามา ถ้าพิจารณามา นี่ด้วยวาสนาที่เริ่มต้น

บอกตรงๆ เวลากำหนดมา ๕ ปี สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นี่บอกตรงๆ นี่ซื่อสัตย์

แล้วเวลามันเป็นจริงมันก็บอกตรงๆ ธรรมะมาบอกตรงๆ ให้เห็นชัดๆ เลย แล้วเราพิจารณาของเราไง

นี่เราชมนะ เราชมว่า เวลาทำ เวลาทางโลก การแข่งขันเอาชนะกันนี่แสนยาก แต่ผู้ชนะจะรักษาสถานะของความเป็นผู้ชนะนั้นน่ะยิ่งยากกว่า ฉะนั้น ได้หนเดียวเท่านั้นแหละ แล้วก็พ่ายแพ้ไปตลอด ถ้าชนะแล้วนะ รักษาสถานะของความเป็นผู้ชนะ แชมป์ไง รักษาแชมป์ยากกว่าการชิงแชมป์

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเห็น เห็นกาย ทุกคนเห็นแล้วนะ หลุดไม้หลุดมือไป ทุกคนเห็นแล้วทำไม่ได้เพราะอะไร เพราะสมาธิไม่มีพลัง เพราะสมาธิ สมถกรรมฐาน ฐานไม่มั่นคง

แต่นี่บอกว่าปฏิบัติมา ๕ ปี หนึ่ง

สอง อำนาจวาสนาของเรามันไม่ตื่นตกใจ มันไม่เห็นแล้ว ถ้ามันตื่นตกใจหรือเห็นแล้วมันไม่มีกำลังพอ สิ่งนี้มันไม่มีโอกาสได้ใช้ปัญญาพิจารณา

อันนี้มีวาสนามาก มีโอกาสได้พิจารณาด้วย แล้วพิจารณาแล้วมันขัดแย้งกันตั้งแต่เราเกิด เราเป็นมนุษย์ เรารัก เราสงวน เรายึดมั่นว่าเป็นของเรา แต่เวลาธรรมมันพิจารณา นี่เวลาธรรมเกิด ธรรมเกิดแล้วพิจารณาด้วยสติด้วยปัญญา มันเป็นของเราไหม แล้วพอมันไม่เป็นของเรา มันแปรสภาพไปเป็นวงใสๆ ไง

แต่ธรรมความเป็นจริงแล้วถ้าเป็นอริยสัจนะ เวลาพิจารณาไปแล้วมันจะปล่อย ปล่อยนี่ว่างหมดเลย มันปล่อยด้วยสติด้วยปัญญา

©2025 www.sa-ngob.com

เวลามันปล่อยด้วยสติด้วยปัญญา มันปล่อยด้วยสติด้วยปัญญาที่มีอตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ คือมีจิตของเรา คือมีภวาสวะ คือมีภพ คือตัวตนนั่นแหละ เพราะว่ามันมีตัวตนของเรา มันพิจารณามันจะถอดถอนที่ตัวตนของเรานี่ไง มันมีอตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน แล้วพอมันพิจารณาไปมันถึงมีรสของธรรม คือสลด สังเวช มีความรู้สึกไง รสของธรรม คนที่ฝึกหัดปฏิบัติ รสของสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม

ไอ้นี่รสของปัญญา ถ้าภาษาเราว่า ถ้าเป็นธรรมๆ มันเห็นสติปัฏฐาน ๔ ไง มันเห็นกายไง แต่มันยังไม่ชัดเจน

ที่เราพูดบ่อย ถ้ามีสัมมาสมาธิ ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าเราท่องจำ เรานึกเอา นั่นเป็นสติปัฏฐาน ๔ ปลอมๆ รสชาติแตกต่างกัน ความรู้สึกแตกต่างกัน

มันเหมือนกับไปร้านอาหาร เมนูอาหารกับอาหารบนโต๊ะ คนละอย่างกัน เมนูอาหารมันไม่เน่าไม่เสียนะ ทฤษฎี ความจำ ไม่เคยเน่า ไม่เคยเสีย คิดได้อยู่ตลอดเวลา แต่ไม่มีรสชาติ แต่อาหารบนโต๊ะเก็บไว้ หรือถ้าไม่ทาน เน่าบูดเสียหาย

นี่เวลามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันพิจารณาของมัน แต่ด้วยกำลัง ถ้ามันพิจารณาไปแล้วมันปล่อยๆ

ไอ้นี่พอพิจารณาไปแล้วมันกลายเป็นวงใสๆ มันปล่อยเหมือนกันแต่วงใสๆ มันมีอะไรคาอยู่ไง คือไม่สิ้นกระแส ไม่เท่าทันทั้งสิ้น

ฉะนั้น พอพิจารณาไปแล้ว สิ่งที่พิจารณาไปด้วยบุญด้วยกุศลของตนนะ มันมีเสียงกระซิบว่า “อีควาย”

“อีควาย” มันก็เหมือนว่ามันเป็นธรรมหรือมันเป็นกิเลสล่ะ

ถ้ามันเป็นธรรมๆ นะ อีควายๆ เราไม่ใช่อีควาย เราเป็นอีวัว เราเป็นอีช้างก็ได้ เราเป็นคนที่มีกำลังก็ได้ เราทำสิ่งใดก็ได้ นี่แสดงว่าธรรมมาเตือน ธรรมมาเตือน ธรรมมาตอกย้ำ ตอกย้ำว่าเราพิจารณามาเป็นร่องเป็นรอย แล้วเรากลับมาทำความสงบของใจ แล้วกลับมาฝึกหัดต่อเนื่อง ถ้าทำต่อเนื่องขึ้นไป มันจะต้องไปรู้ไปเห็นอย่างนี้ นี้คือบาทฐาน สมถกรรมฐานคือทำความสงบ

©2025 www.sa-ngob.com

พุทโธๆๆ ไวๆ บอกตรงๆ ไม่โกหกเลย สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ๕ ปี

แต่ไม่มีความอยาก ไม่มีกิเลสนำหน้าไง ถ้ามีกิเลสความอยาก มันคำนวณแล้ว ที่ศึกษาปริยัติมาไง พอศึกษาปริยัติมาแล้ว ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์มาไง มันนึกภาพ มันวิปัสสนึก มันนึกของมันไปเลย แล้วนึกอยู่อย่างนั้นน่ะไม่มีเหตุไม่มีผล

แต่นี่มันไม่ได้นึก นี่เป็นปัจจุบัน เป็นข้อเท็จจริง เพราะเวลาพิจารณาขึ้นมา แล้วคนถ้ามีบุญกุศล เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพิจารณา ว่างหมดเลย ธรรมมาเตือนเลยล่ะ “ความว่างเกิดจากจุดและต่อม”

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน พิจารณาของเรา ธรรมมาเตือนเลย “อีควาย”

ยังโง่อยู่ไง สิ่งที่ทำมาขาดสติขาดปัญญา เราก็มีความขาดตกบกพร่อง เวลาประพฤติปฏิบัติอยู่ ถ้าพิจารณาไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่า พิจารณาของเรา ถ้ามันปล่อยวางของมัน พิจารณากายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันแยกออก แล้วมันเห็นเลย กิเลสหลุดออกไป กิเลสขาดดั่งแขนขาด

แต่นี่มันไพล่ไปเป็นแสง เป็นวงใสๆ เป็นต่างๆ นี่มันก็เป็นคุณสมบัติ มันเป็นปรากฏการณ์ มันเป็นธรรมปรากฏในใจของผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นข้อเท็จจริงไง

แต่คำว่า “อีควายๆ” สิ่งนี้เป็นธรรมะมาเตือน ธรรมะมาเตือนว่า เราจะต้องรอบคอบกว่านี้ เราจะต้องกลับไปฝึกหัดพุทโธช้าๆ พุทโธปานกลาง พุทโธไวๆ อย่างนั้นเป็นบาทฐาน บาทฐานนี้เป็นการแยกออกมาจากเรื่องโลกๆ เรื่องสิ่งที่ว่า “เวลาความรู้สึกนึกคิดตั้งแต่เป็นวัยรุ่น” เห็นไหม แยกออกแล้ว ตั้งแต่ “ถนอมรักษา อาบน้ำสระผมด้วยของดีๆ บำรุงบำเรอมัน” นี่แยกออก

ถ้ามีสัมมาสมาธิ มีสติมีปัญญา ความรู้ความเห็น ขณะที่รู้เห็นในการใช้ปัญญา กับความรู้เห็นโดยการใช้ของบำรุงดีๆ บำรุงรักษามันไว้ เป็นของรักของสงวน กับความเห็นขณะที่ใช้ปัญญาพิจารณารูปร่างกายที่มันแปรสภาพ แตกต่างกันไหม

โลกกับธรรม

©2025 www.sa-ngob.com

ถ้าโลกเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นถึงว่าเราฝึกหัดปฏิบัติ สิ่งที่ถามมานี้มันเป็นปรากฏการณ์ นี่กรรมฐาน ลูกศิษย์กรรมฐานไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ไง ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ปฏิบัติบูชาเราเถิด ทั้งๆ ที่พุทธะอยู่กับเรา

เวลาเราทำความสงบของใจแล้ว อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนคือสัมมาสมาธิ ฝึกหัดใช้ปัญญา ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่โยมเป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก เป็นผลของโยมไง

ฉะนั้น สิ่งที่มันกระซิบมา ไม่ต้องไปกังวลและไม่ต้องไปติดใจ มันเป็นปรากฏการณ์ขณะนั้นที่เตือนเรา เตือนคนปฏิบัตินั้น เตือนให้เรารอบคอบ เตือนให้เราไม่ละ พุทโธไวๆ พุทโธปานกลาง พุทโธอย่างหยาบ พุทโธต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพราะอำนาจวาสนาอันนั้นมันถึงมาเกิดปรากฏการณ์เห็นรูปกายที่แปรสภาพให้เรารู้ให้เราเห็น ถ้าไม่มี ๕ ปีอันนั้นเป็นบาทเป็นฐาน อันนี้จะเกิดขึ้นลอยๆ เป็นไปไม่ได้ อันนี้จะเกิดขึ้นลอยๆ แบบวิปัสสนึก

เวลาหลวงปู่มั่นท่านเตือนหลวงตาพระมหาบัวไง สิ่งที่ศึกษามานั้นสุดยอดธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในภาคทฤษฎี ในภาคปริยัติ แล้วเวลาจะฝึกหัดปฏิบัติ วางอันนั้นไว้ ถ้าไม่วางอันนั้น มันจะนึก มันจะรู้โจทย์ มันจะเตะมันจะถีบ มันจะชักจูงให้เรากึ่งๆ ครึ่งๆ กลางๆ แล้วเราจะละความกึ่งๆ ครึ่งๆ กลางๆ ว่าอันไหนถูก อันไหนผิด มันก็ต้องใช้เวลา มันก็ต้องเรามีประสบการณ์รู้ถูกรู้ผิดจนเราเข้าถูกทาง

การถูกทางคือคำถามวันนี้ มันเป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก เป็นความรู้ความเห็นเกิดขึ้นจากจิตของตน แต่ปรากฏการณ์นี้มันยังมีของแถม คือเตือนซ้ำตบท้ายว่า สิ่งที่มันเป็นจริง มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาจากความสามารถของเรา แต่ถ้าเวลาที่มันเอาจริงเอาจังขึ้นมา เห็นไหม

“มึงจะทำอย่างไรต่อ อีควาย...ดิฉันกราบขอคำแนะนำจากหลวงพ่อเจ้าค่ะ”

ทำอย่างไรต่อ ก็วางให้หมด สิ่งที่ทำมาแล้วเป็นปรากฏการณ์รอบหนึ่ง แล้วการกระทำต่อไป เราก็ต้องกระทำต่อให้เรามีพลังงาน มีกำลังงาน จิตที่มีกำลัง จิตที่มีกำลังคือสัมมาสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธิมันไม่มีกำลัง มันมีแต่ความจินตนาการ แล้วก็จะวงรอบอยู่กับจินตนาการอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าวันใดละได้ วางได้ แล้วทำให้มันเป็นตามความเป็นจริง สงบบ้าง เบาบางบ้าง

©2025 www.sa-ngob.com

เราภาวนา ภาวนาเพื่อความปกติสุข ภาวนาเพื่อความสงบสุข ภาวนาเพื่อหัวใจของเราเข้มแข็งขึ้นมา ใครมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหนจะเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงแล้วถ้ากำลังมันพอ มันจะแยกมันจะแยะของมันโดยมรรค โดยการกระทำ โดยอริยสัจ ถ้าไม่มีอำนาจวาสนา มันนึกเอา จินตนาการ เป็นสัญญา

เวลาทำไปแล้ว เพราะนามธรรม จินตนาการ ความรู้สึกนึกคิด มันไม่มีขอบเขตไง แล้วอำนาจวาสนาของใครล่ะ สิ่งที่มีขอบเขตนั้นเพื่อประโยชน์กับจิตดวงนั้นไง ถ้าจิตดวงนั้นมีอำนาจวาสนานะ มันจะทะลุทะลวงเข้ามากลางหัวใจ แล้วสำรอกตัณหาความทะยานอยากเป็นข้อเท็จจริงจากจิตดวงนั้น จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๒๒. เรื่อง “สงสัยในการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อ

คำถามคือ

๑. การรักษาความสงบของใจ ถ้าเราพุทโธแล้วมีสิ่งมากระทบใจ เราสามารถวางได้ ทำให้เราได้ภาวนาพุทโธต่อไปอย่างเดิม ไม่ฟุ้งซ่านจนเสื่อม เรียกปัญญาอบรมสมาธิหรือภาวนามยปัญญาหรือไม่เจ้าคะ

๒. สติปัฏฐาน ๔ กับวิปัสสนา กับปัญญาในพระพุทธศาสนา ใช้ความหมายเดียวกันไหมเจ้าคะ บางทีฟังเทศน์แล้วเกิดความสงสัยเจ้าค่ะ

๓. อุปกิเลสกับนิวรณธรรม ๕ จริงๆ แล้วคล้ายกันหรือเปล่าเจ้าคะ เป็นเครื่องขวางกั้นความสงบของใจ เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

ตอบ : นี่คำถาม คำถามๆ มันอยู่ที่วุฒิภาวะ มันอยู่ที่จริตนิสัย กรรมฐาน ๔๐ ห้อง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ แล้วถ้าเราโดยพื้นฐานไง ถ้าสัทธาจริต สัทธาจริตจะพุทโธๆ พุทธานุสติ

©2025 www.sa-ngob.com

แต่โดยทั่วไปๆ ในปัจจุบันนี้เราคิดว่าโลกมันเจริญ สติปัญญาของคนมากขึ้น จะพุทโธๆ อย่างเดียวมันไม่มีเหตุมีผล มันไม่ยอมรับ พอไม่ยอมรับขึ้นมา เราก็ตรึกในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี้คือเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือคิดให้มันหยุดคิดไง

พุทโธๆ พุทโธจนมันพุทโธไม่ได้ มันก็หยุดพุทโธไปเหมือนกัน นี่คือการทำความสงบในพระพุทธศาสนา แล้วถ้ามันเป็นสงบตามความเป็นจริง มันจะเกิดความปกติสุขในใจของตน

แต่เวลาคนเราทำแล้วๆ คนเรามีความอยากได้ มีตัณหา อยากได้ดิบอยากได้ดี แล้วมันก็คาดการณ์คาดหมายไป มันก็จินตนาการไป มันก็เลยเป็นวิปัสสนึก ถ้าเป็นสมาธิก็เป็นจินตนาการ ไม่มีความจริงเลย ว่างๆ อยู่อย่างนั้นน่ะ

ฉะนั้น มันอยู่ที่จริตนิสัย อยู่ที่อำนาจวาสนา อำนาจวาสนาคือสติปัญญาเท่าทันความคิดของตน คือควบคุมใจของตนเองได้

ไม่ต้องฟุ้งซ่านไปจนวุ่นวายกันไปหมด เวลาภาวนาตัวเองก็เดือดร้อน คนรอบข้างก็เดือดร้อน อาจารย์ก็เดือดร้อน เดือดร้อนยันพระพุทธเจ้านู่นน่ะ แต่ถ้าเราทำตามความปกติของเรา ถ้าได้ก็สาธุ ถ้าไม่ได้ก็เป็นการเพิ่มอำนาจวาสนาบารมี ปฏิบัติให้เป็นนิสัย

ฉะนั้น เข้าสู่คำถามไง

“การรักษาความสงบของใจ ถ้าเราพุทโธแล้วมีสิ่งมากระทบ แล้วเราสามารถวางได้ ทำให้เราได้มาภาวนาพุทโธต่ออย่างเดิมไม่ฟุ้งซ่านจนเสื่อม เรียกปัญญาอบรมสมาธิหรือภาวนามยปัญญาหรือไม่เจ้าคะ”

ไม่หมดเลย พุทโธๆ ก็พุทธานุสติ พุทธานุสติ ปัญญาๆ ก็ตรึกในธรรมะ ตรึกในเหตุในผล ถ้าตรึกในเหตุในผลคือคิดในเหตุในผล เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน มันวาง ก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ปัญญาอบรมสมาธิกับภาวนามยปัญญาแตกต่างกัน แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน เพราะปัญญาอบรมสมาธิคือปัญญาของเรา ปัญญาของคน ปัญญาของสามัญสำนึกของคน จะมีความรู้มาก ความรู้น้อยไม่สำคัญ สำคัญคือปัญญาเท่าทันความคิดของตน คือมันหยุดคิด นี้คือปัญญาอบรมสมาธิ

©2025 www.sa-ngob.com

จะมีความรู้มาก ความรู้น้อย นั่นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าความรู้มากมันก็จินตนาการได้มาก มันก็คิดไปได้มาก จะมีสติปัญญาเท่าทันมัน ทุกข์มากหน่อย เวลาครูบาอาจารย์บอก นี่บ้านหลังใหญ่ คือคนมีความรู้มากก็ต้องมีสติปัญญามากเพื่อเท่าทันความคิดของตน คนความรู้น้อยแต่ความคิดมันเยอะ ก็คิดตามความคิดของตน มันก็หยุดคิด นั่นคือปัญญาอบรมสมาธิ

ภาวนามยปัญญานะ จิตสงบแล้วเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วใช้ปัญญาได้หรือไม่ได้ แล้วถ้าปัญญาได้ ปัญญาอันนั้นน่ะเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา ภาวนามยปัญญาปัญญาในพระพุทธศาสนา

แต่ปัญญาอบรมสมาธิมีได้โดยปุถุชนคนทั่วๆ ไป ทุกคนคิดได้นึกได้ทั้งนั้น ได้หมดเลย นั่นคือปัญญาอบรมสมาธิ เพราะอบรมให้มันหยุด อบรมให้มันเป็นหนึ่ง แล้วถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา มันจะเกิดภาวนามยปัญญาแตกต่างกันราวฟ้ากับดิน คนละโลก

“๒. สติปัฏฐาน ๔ กับวิปัสสนา กับปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายอันเดียวกันหรือไม่เจ้าคะ”

มันก็คนละชื่ออยู่แล้ว มันก็คนละเรื่องอยู่แล้ว นี่ไง สติปัฏฐาน ๔ ก็สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาๆ ก็วิปัสสนาเพื่อรู้แจ้งแทงตลอดกิเลสในใจของตน มันคนละเรื่อง คนละชื่อ มันคนละคน มันคนละความหมาย มันคนละอย่างหมดเลย แล้วงงอย่างไรล่ะ

มันมีความหมายเหมือนกัน มันแตกต่างกัน ก็ปฏิบัติไป ถ้าปฏิบัติแล้ว ถ้ามันเข้าใจแล้ว มันจะรู้ของมัน ถ้าปฏิบัติไปแล้วยังถอยหน้าถอยหลังอยู่ มันก็งงอยู่อย่างนี้

ทุกคนต้องเป็นปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก รู้แจ้งแทงตลอดในใจของตน แล้วกว่าจะรู้แจ้งแทงตลอดในใจของตน ก็ต้องฝึกหัดจนกว่ามันจะรู้ไง ถ้ามันไม่รู้มันก็เป็นความจำไง ถ้ามันไม่รู้

ยังดีนะ กิเลสมันยังไม่เอาธรรมะมาอ้างอิงนะ กิเลสบังเงา รู้ว่าตัวเองรู้ไปหมดทุกเรื่อง แต่เป็นเรื่องกิเลสทั้งนั้น แต่อ้างธรรมะทั้งนั้น แล้วก็สัพเพเหระ แล้วทุกข์เหลือเกิน ทุกข์ในใจ ทุกข์มหาศาล แต่ถ้าเป็นธรรม หลุดหมดเลย สิ่งใดๆ ในโลกนี้ไม่มีค่า มันเป็นของประจำโลก ใจนี้สำคัญกว่า นี่พูดถึงความเห็น

“๓. อุปกิเลสกับนิวรณธรรม ๕ คล้ายๆ กันหรือเปล่าเจ้าคะ”

©2025 www.sa-ngob.com

ต่างกันราวกับคนละจักรวาล

อุปกิเลสเป็นกิเลสอย่างละเอียด ไอ้นี่กิเลสหยาบๆ ยังไม่รู้จักมัน กิเลสอย่างหยาบๆ ยังไม่รู้เท่า กิเลสถ้ามันรู้เท่าคือมันสงบลงเป็นสัมมาสมาธิ นั้นกิเลสสงบตัวลง

กว่ามันจะไปเจออุปกิเลสนะ ชาตินี้จะเจอหรือเปล่าไม่รู้ ภาวนาได้ไม่ได้ยังอีกเรื่องหนึ่งเลย อุปกิเลสคือความว่างไง สัมมาสมาธินั่นน่ะ จิตเดิมแท้นี้ผ่องใส ผ่องใสๆ นั่นแหละอุปกิเลส กิเลสอย่างละเอียดไง

กิเลสอย่างของเรา โอ้โฮ! ทรัพย์จางก็ทุกข์ ไม่ได้กินข้าวก็ทุกข์ อยากได้ของเขา ไม่ได้ก็ทุกข์ กิเลสทั้งนั้นน่ะ ไอ้นี่กิเลสแบบสามัญสำนึก กิเลสแบบปกติ

อุปกิเลสนะ ผ่องใส สว่างไสว

นิวรณธรรม ๕ สงสัย เกี่ยวอะไรกับอุปกิเลสล่ะ นิวรณธรรมไง ง่วงเหงาหาวนอน ลังเลสงสัย นี่มันเป็นอารมณ์ปกติ อารมณ์ของคน อารมณ์ปฏิบัติ มันคนละเรื่องเดียวกัน ไม่ใช่คนละเรื่องเดียวกัน มันคนละเรื่อง คนละชั้นเลย คนละจักรวาล แต่มันต้องคนรู้จริงมันถึงจะเห็นจริงไง

ไอ้นี่มันไม่รู้อะไรเลย แล้วก็อ้างว่ารู้ เพราะอะไร เพราะทฤษฎีไง เอาชื่อมันวิเคราะห์วิจัยไงนี่ไง ทำการวิจัยทางวิชาการ ก็เชิญตามสบาย อ้าว! ก็ทางวิชาการจะคิดอย่างไรก็ได้ จะทำอย่างไรก็ได้ ก็ใช่ ก็เอาเต็มที่ไปเลย

แต่เวลาจะปฏิบัติ หลวงปู่มั่นเคยสอนหลวงตาไง สิ่งที่เรียนมาทั้งหมดใส่ลิ้นชักสมองไว้อย่าให้มันออกมา นั่นแหละคือต้นเหตุให้มันคิดร้อยแปดพันเก้า ต้นเหตุให้มันทุกข์ให้มันยาก ต้นเหตุให้มันเตะให้มันถีบกัน ต้นเหตุให้มันสร้างภาพ ต้นเหตุให้มันรู้ก่อน แล้วภาวนาไปสูญไง สุญตา สูญหมดเลย สูญจนไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันน่ะ

เขาสูญจากกิเลสนะ เขาฆ่ากิเลส นั้นเป็นความเห็นของผู้ที่ปฏิบัติ อยู่ที่วุฒิภาวะอ่อนด้อย หรือเข้มแข็ง หรือมีอำนาจวาสนา จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๒๓. เรื่อง “สงสัยในการภาวนาต่อ”

หลวงพ่อ : นี่น่าจะเป็นคำถามแรก

©2025 www.sa-ngob.com

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพค่ะ ขอความเมตตาหลวงพ่อถามต่อจากคำถามที่ส่งมาก่อนหน้านี้หนึ่งคำถามเจ้าค่ะ ตอนนี้หนูพุทโธเป็นที่ตั้ง แต่ก่อนนั่งสมาธิ อยากได้สมาธิ ก็จะพุทโธให้ได้สมาธิ หลังจากที่คิดว่าพอได้สมาธิ พบว่าสมาธินี้เสื่อมออก แล้วก็ต้องมาพยายามเข้าใหม่ตลอด (เพราะตอนได้สมาธิแล้วเหลิงจนพุทโธน้อยลงจนเสื่อม)

ตอนนี้เริ่มพุทโธเพื่อให้ได้พุทโธ ให้พุทโธชัดๆ เป็นที่ตั้ง ส่วนสมาธิก็ไม่ได้อยากได้มากเหมือนแต่ก่อน แต่อยากพุทโธให้ตัวเองกลายเป็นคนที่ดีขึ้น แบบนี้ถูกต้องไหมเจ้าคะ บางทีหนูก็อยากจะยกขึ้นสู่วิปัสสนาบ้าง ก็ไม่รู้ว่าจะทำได้ไหมเจ้าคะ

ตอนนี้ยังแยกไม่ออกเลยเจ้าค่ะ เลยคิดว่าอยากจะเป็นคนที่มีใจที่ดีพร้อมเอาไว้ก่อนอย่างนี้ถูกไหมเจ้าคะ ตอนนี้แก้ไขจุดไหนได้เพิ่มเติมอีกไหมเจ้าคะ อยากก้าวหน้าเรื่อยไป กลัวว่าคิดว่าจะเอาแบบนี้ แล้วการภาวนาจะไม่ได้แบบไม่ไปแบบไหน หรือไปได้ช้าลงเจ้าค่ะ

ตอบ : นี่คำถาม ฉะนั้น สิ่งที่คำถามคำถามแรก คำถามแรกที่ว่าพุทโธๆ ทั้งช้า ทั้งกลาง ทั้งเร็วมา ๕ ปี แล้วเวลาสิ่งที่เกิดขึ้น นี่บอกว่าส้มหล่น คือเกิดขึ้นโดยธรรม ไม่ได้เกิดขึ้นหรือฝึกหัดโดยกรรมฐาน

คำว่า “โดยกรรมฐาน” สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน จิตที่สงบแล้ว อย่างคำถามที่ว่าเห็นร่างกายที่มันเป็นอย่างนั้นมันเกิดขึ้นเอง พอมันเกิดขึ้นเอง เกิดโดยธรรม คือเกิดด้วยบุญและบาป

แต่เวลาพระปฏิบัติๆ ถ้ามันเกิดอย่างนั้น นี่เกิดเองๆ เกิดจากบุญและบาป แต่ถ้ามันไม่เกิด ไม่เกิดให้น้อม ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน แล้วนึกกาย น้อมคือนึกขึ้น นึกขึ้นมาในสมาธิ ทำสมาธิ ทำสมาธิแล้วน้อมไป ถ้าน้อมไป ถ้ามันเห็นกาย เห็นไหม

แต่ถ้าน้อมไปแล้วไม่เห็น ไม่ต้อง หยุด เพราะน้อมก็ไม่เห็น ถ้าไม่เห็น มันบอกถึงว่ากำลังไม่พอ กำลังไม่มีที่จะทำอย่างนั้นได้ ถ้าไม่มีกำลังที่จะทำอย่างนั้นได้ ไม่ต้องไปกังวลและไม่ต้องกังวลว่าเราจะต้องทำอย่างนั้น เพราะนั่นคือผลของสมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าสมถกรรมฐานไม่มีกำลังพอ ยกขึ้นสู่วิปัสสนา เป็นไปไม่ได้

พระกรรมฐานทั้งหมดตายตรงนี้ ทำความสงบ สงบแล้วเป็นมิจฉาหรือเป็นสัมมา

©2025 www.sa-ngob.com

เป็นสัมมาสมาธิคือความปกติสุข พุทโธ ผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน

ถ้าเป็นมิจฉา ว่างๆ ว่างๆ คือไม่มีสติปัญญาควบคุม

ความคิดเร็วกว่าแสง แล้วความคิดที่หยุดนิ่ง ความคิดที่เร็วแล้วหยุด มีกำลังแค่ไหน แล้วมีกำลัง เราจะควบคุมจิตหรือควบคุมสัมมาสมาธิให้ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้อย่างไร

แล้วถ้าความคิดเร็วกว่าแสง แล้วความคิดไม่เคยหยุด ความคิดเร็วกว่าแสง คิดธรรมะ คิดปรุงแต่ง คิดเป็นมิจฉา

คำว่า “มิจฉา” คิดธรรมะนี่แหละเป็นมิจฉา เพราะเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นของอตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ไม่ใช่เป็นของจิตดวงนั้น

ถ้าเป็นของจิตดวงนั้นถึงเป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะเราภาวนาเพื่อแก้จิตดวงนั้น แต่ถ้าเราคิดธรรมะพระพุทธเจ้า ก็ธรรมะพระพุทธเจ้า มันไม่ใช่ของอตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ

แต่ถ้าโดยปกติเวลาเราคิดธรรมะของพระพุทธเจ้า นี่ไง ปัญญาอบรมสมาธิไง คิดให้มันหยุดไง คิดให้มันหยุดคิด ความคิดที่เร็วกว่าแสงแต่หยุดคิด แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนายกอย่างไร

พระกรรมฐานทั้งหมดภาวนาไม่เป็น ภาวนาไม่ได้ ถ้าภาวนาเป็น จุดนี้แหละคือจุดตาย จุดที่คนภาวนาไม่เป็น

ถ้าคนภาวนาเป็น อย่างกรณีคำถามแรก ทำไมเห็นกายล่ะ

นี่บุญและบาป คนที่มีวาสนามันจะเห็นโดยข้อเท็จจริงของเขา

แต่ถ้าคนที่ไม่เห็นล่ะ

หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเรา “แก้จิตแก้ยากนะ แก้จิตแก้ยากนะ”

นี่แก้จิต จิตสงบแล้วกำลังพอไหม ถ้าสงบแล้วมันมีความปกติสุข สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วเอ็งจะตายอยู่นี่ใช่ไหม

©2025 www.sa-ngob.com

หลวงปู่มั่นเวลาท่านแก้ไง เอ็งจะนอนตายอยู่ตรงนี้หรือ เอ็งจะนอนตายอยู่กับจิตนี้หรือจิตที่ปกติสุข แล้วเอ็งจะนอนตายอยู่กับมันใช่ไหม เพราะมันไม่มีวิปัสสนาไง ถ้าเอ็งไม่นอนตายเอ็งก็ต้องน้อมไปสิ เอ็งฝึกหัดสิ ถ้าเขาได้สร้างอำนาจวาสนามา ถ้าเขาไม่ได้สร้างมา ทำอย่างไรก็ทำไม่ได้

ถ้าทำอย่างไรก็ทำไม่ได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะวางไว้ไง วางให้เขาได้สร้างบุญกุศลของเขาต่อไป ไม่ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ เป็นประชาธิปไตย ทุกคนทำได้...ไม่ใช่ มันต้องอยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่จิตที่มีคุณภาพ อยู่ที่จิตที่มีการกระทำ

เหมือนเรานี่ ประชาธิปไตยๆ หนึ่งเสียงเหมือนกัน แต่เสียงใครใหญ่ เสียงใครเล็กล่ะ เสียงใครใหญ่นะ มึงหย่อนตามกู กูหย่อนเบอร์นี้ มึงต้องหย่อนตามกูหมด เสียงเขาใหญ่ เสียงเขาใหญ่ เดินตามเขาต้อยๆๆ เหมือนกัน

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลากระทำๆ นี่คำถามไง ตอนนี้กลับมา กลับมาว่าพุทโธใช่ ต้องกลับมาที่พุทโธ พุทโธให้เรามีความปกติสุข แล้วถ้ามีความปกติสุข น้อมจิตไป น้อมจิต ถ้าจิตสงบแล้ว จิตถ้าน้อมไปไม่ได้ กลับมา

กลับมาว่า นั้นเป็นอำนาจวาสนา สิ่งที่รู้ที่เห็นมาน่ะถูกต้องชอบธรรมนะ แล้วรสของมันเห็นไหม พิจารณาไปแล้วไม่ขยะแขยง ไม่ตื่นกลัว แล้วเห็นแล้วมีความรู้แจ้ง นั่นแหละคือปัญญาในพระพุทธศาสนา แต่มันเป็นส้มหล่นไง มันเกิดจากบุญและบาปไง

ฉะนั้น เวลาพระกรรมฐานต้องเกิดจากมรรค ๘ วิธีการดับทุกข์ เกิดจากความชำนาญ ต้องเกิดจากความชำนาญเพราะอะไร เพราะปฏิบัติไปแล้วมันจะปล่อยวางชั่วคราวๆ ถ้าเราสร้างสมาธิเกือบตาย แล้วน้อมไปพิจารณากาย มันก็ปล่อย แล้วถ้าไม่มีสติปัญญา ไม่มีครูบาอาจารย์ มันก็คิดว่าประสบความสำเร็จ แล้วมันก็ปล่อยเสื่อมหมดเลย แล้วถ้าจะเริ่มต้นใหม่ ก็ต้องทำสมาธิใหม่ แล้วก็ยกขึ้นสู่วิปัสสนา

พิจารณาแล้วมันปล่อย ปล่อยแล้วพิจารณาซ้ำ ปล่อยแล้วมันมีความสุข ปล่อยแล้วไม่ปล่อยวาง ปล่อยแล้วจับกายพิจารณาซ้ำ พิจารณาซ้ำ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตทังคปหานบ่อยครั้งเข้าๆ จนเกิดสมุจเฉทปหาน คือขาด เวลาจิตมันขาด นิโรธดับทุกข์ ชัดเจนมาก ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงไง

©2025 www.sa-ngob.com

ฉะนั้น คำถาม “หนูจะต้องกลับมาพุทโธเพื่อทำสมาธิ ทำความปกติสุข”

ใช่ ถูกต้อง ไม่ต้องไปคิดจะใช้ปัญญา จะเห็นอสุภะ อันนั้นเกิดจากสัมมาสมาธิ อันนั้นเกิดจากจิตปกติสุขเป็นสัมมาถูกต้องชอบธรรม ก็จะเห็นมรรคเห็นผล ความถูกต้องชอบธรรมเป็นสัมมาทิฏฐิในพระพุทธศาสนา

จิตเสื่อม จิตเสื่อม จิตร้อน จิตทุกข์ จิตวุ่นวาย จิตปรารถนาอยากได้ของเดิม จิตปรารถนาอยากได้สิ่งที่เคยมา นั้นเป็นสัญญา มันก็พยายามจะเอาแต่ฟืนแต่ไฟเผาจิตตัวเองมากขึ้น แล้วเผาจิตมากขึ้น กิเลสมันก็สร้างภาพว่าเรารู้เราเห็น เราพิจารณาได้

นั้นเป็นทฤษฎี เป็นสัญญา สัญญาความจำคือคำพูดคารม ไม่มีวันจบวันสิ้น เอ็งจะพูดเมื่อไหร่ จะคิดเมื่อไหร่ได้ทั้งนั้นน่ะ แต่ผลมันไม่มี ไม่มีเพราะอะไร เพราะไม่รู้ ไม่รู้ถึงการตทังคปหานชั่วคราวอย่างไร เพราะมันชั่วคราวมาบ่อยครั้งๆ เข้า เวลาถ้ามันสมบูรณ์แบบคือสมุจเฉทขณะ นิโรธดับทุกข์

ฉะนั้น อย่าท้อแท้ อย่าวิตกกังวล ฝึกหัดปฏิบัติตามข้อเท็จจริง ตามอำนาจวาสนาบารมีของตน ทำได้มากได้น้อยอยู่ที่การปฏิบัติเสมอต้นเสมอปลาย การปฏิบัติสม่ำเสมอนี่แหละคือผลแห่งการประสบความสำเร็จ

ถ้าการปฏิบัติขาดตกบกพร่อง ปฏิบัติแล้วมีแต่ความทุกข์ความยาก ปฏิบัติแล้วสร้างภาพ ปฏิบัติแล้วอยากให้ได้ตามใจของตน นั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดทั้งสิ้น เอวัง

©2025 www.sa-ngob.com