ไหนจิต

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๙๙. เรื่อง “นั่งสมาธิและระยะเวลาที่เหมาะสม”

เริ่มฝึกสมาธิมาตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๕๕ แต่ไม่ได้ทำต่อเนื่อง ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ปีนี้เห็นบางคอร์สแนวพระอาจารย์ต่างชาติที่บางกลุ่มเชิญมาสอนที่เมืองไทย เขาว่าคอร์สเขาเดิน ๑ ชั่วโมง และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง แต่ไม่ได้ไปฝึกกับเขา เพราะคอร์สเขาขั้นต่ำ ๑๐ วัน ก็เลยลองฝึกเอง

แต่แค่นั่ง ๑ ชั่วโมงก็ทำได้นะคะ ๑ ครั้งแรก รู้สึกว่าเร็วมาก แต่ก็ไม่ได้ฝึกต่อ ต่อมาลองนั่ง ๓๐ นาทีตามปกติที่เคยฝึก ก็รู้สึกว่าเร็วมาก (เหมือนผ่านไปแค่ ๑๕ นาทีเอง) (ไม่ได้หลับนะคะ) อย่างนี้ดิฉันควรนั่งสักกี่นาทีดีคะ

หมายเหตุ ไม่ได้เดินจงกรม เพราะขี้เกียจเดินค่ะ แต่นั่งสมาธิมันมีอิทธิบาท ๔ ดีกว่า

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ คำถามทั่วไปโดยหัวข้อ “นั่งสมาธิและระยะเวลา”

นั่งสมาธิและระยะเวลา มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคน ถ้าอำนาจวาสนาของคนนะ เริ่มฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา คนเราไม่กล้าทำ

โดยทั่วไปสังคมโลกบอกว่าต้องมีครูบาอาจารย์ ไม่มีครูบาอาจารย์เดี๋ยวจะไข้บ้า นี่ก็เป็นประเด็นหนึ่ง

อีกประเด็นหนึ่งเขาบอกว่า นั่งสมาธิไม่ได้นะ ปฏิบัติไม่ได้นะ เดี๋ยวจะบ้า ยิ่งทางจิตแพทย์นี่ไม่ได้เลย เพราะคนที่ฝึกหัดปฏิบัติแล้วไปหาจิตแพทย์มากมาย จิตแพทย์จะบอกว่า “ห้ามนั่งสมาธินะ เอายาไปแล้วห้ามนั่งสมาธิ”

เราเข้าใจได้ทั้งนั้นน่ะ เพราะโดยสังคมไง ทางการแพทย์เขาต้องรับผิดชอบประชาชน รับผิดชอบว่าให้ประชาชนที่ให้มีสติสัมปชัญญะ ให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรง นั่นน่ะในทางการแพทย์

©2026 sa-ngob.com

ในสังคมๆ ในสังคมก็ฝึกหัดปฏิบัติ แต่ในสังคมๆ พวกไสยศาสตร์ พวกมาเกาะพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนานะ รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระธรรมๆ คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ทางไสยศาสตร์ไง เชื่อถือภูตผีปีศาจ เชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไอ้เรื่องนี้มันจบตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมแล้ว

อทาสิเม อกาสิเมฯ เวลาไปสวดศพน่ะ เขาสวดศพนะ อภิธรรมเป็นธรรมะขั้นสูงสุด สิ่งนั้นน่ะมันเป็นธรรมชาติเลยในอภิธรรม แล้วจิตนี้กลั่นออกมาจากอภิธรรม คือศึกษาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติค้นคว้าขึ้นมาจนรู้แจ้งรู้จบ มันก็จบไง

จบคืออะไร

พระพุทธศาสนาไง วิมุตติสุขๆ ไง

ฉะนั้น เวลาพวกไสยศาสตร์ พวกของขลังต่างๆ นั่นน่ะมันทำให้ศาสนาเศร้าหมอง เศร้าหมองเพราะอ้างอิงว่าเป็นพระพุทธศาสนาไง แล้วมันสำคัญๆ ที่พระทำน่ะ พระดูดวง พระดูฤกษ์ดูยาม

เฮ้ย! พระพุทธเจ้าสอนหรือวะ กูไม่เห็นพระพุทธเจ้าสอนตรงไหนเลย แต่เขาก็ทำกันไง พอทำกันไปแล้ว เวลาทางการแพทย์ถึงบอกว่าห้ามนะ ห้ามภาวนา เอายาไปกินนะ แล้วต้องกินต่อเนื่องนะ เดี๋ยวจะไม่กินยา นี่ทางการแพทย์

ฉะนั้น ทางการแพทย์ก็เรื่องหนึ่ง สังคมเรื่องหนึ่ง แล้วเราถ้าศรัทธา มีความเชื่อในพระพุทธศาสนา กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง เจริญอีกหนหนึ่ง เจริญตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านออกฝึกหัดปฏิบัติของท่าน ท่านทุกข์ท่านยากมามากมายมหาศาล

เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมาด้วยปัญหาสังคม เรื่องชีวิตความเป็นอยู่ของพระก็เรื่องหนึ่ง เรื่องที่กิเลสตัณหาความทะยานอยากในหัวใจของคนที่มันปลิ้นมันปล้อน มันพลิกมันแพลง มันหลอกมันลวง นั้นสาหัสสากรรจ์ สาหัสสากรรจ์เพราะอะไร เพราะเราคิดเอง เรารู้เอง เราเห็นเอง แล้วเราไม่เชื่อความรู้ความคิดเรา เราจะไปเชื่อใคร

©2026 sa-ngob.com

ถ้าไม่เชื่อความรู้ความเห็นของเรา เราก็ไปหาจิตแพทย์สิ เพราะเราก็สติไม่ดีใช่ไหม แต่เราเชื่อความรู้ความเห็นของเรา แล้วความรู้ความเห็นของเรามันเจือไปด้วยสมุทัย เจือไปด้วยกิเลสทั้งหมด พอเจือด้วยกิเลสทั้งหมด แล้วทำอย่างไรล่ะ

คนจะทำได้มันต้องมีอำนาจวาสนามากๆ เลย เพราะอะไร เพราะเราไม่เชื่อความรู้ความเห็นของเราเริ่มต้น แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติไป ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก รู้จำเพาะตน รู้ด้วยความเป็นจริงของตน รู้ด้วยความเป็นจริงของตนนะ กิเลสมันหลุดเป็นชั้นๆๆ ไปเลย เหมือนกับว่าปอกหัวหอม ปอกออกเป็นชั้นๆ ไง มีธรรมะ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ มีธรรมะ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ มีธรรมะ ๗๕ เปอร์เซ็นต์ มีธรรมะ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ทั้งดวงจิตเลย นั่นน่ะเป็นข้อเท็จจริงในพระพุทธศาสนาแล้ว

ครูบาอาจารย์หาได้ยาก ฉะนั้น หาได้ยาก เพราะถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านขึ้นไปหาหลวงปู่มั่นไง เวลาท่านพูด เราฟังแล้วมันกินใจ

ท่านบอก มันก็มีของเรา ของเราคือท่านฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันก็รู้ก็เห็นจากภายในนี่แหละ ถ้าความรู้ความเห็นของเรา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะเรารู้เราเห็นของเราขึ้นมาไง แล้วเราปฏิบัติมาเจียนตาย เพราะครูบาอาจารย์ท่านเอาจริงเอาจัง เราต้องเอาจริงเอาจังยิ่งกว่า แล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันรู้มันเห็นของมัน เราก็มีของเรา พอขึ้นไปหาท่าน ก็อธิบายถึงของเราให้ท่านฟังไง

ท่านบอกว่า “อย่างนี้มันใช้ไม่ได้ อย่างนี้ปฏิบัติเหมือนหมากัดกัน”

เวลาหมามันกัดกัน กรามมันล็อกอยู่อย่างนั้นน่ะ เวลาเราไปรู้ไปเห็นอะไรเราก็ยันกันอยู่อย่างนั้นน่ะ มันไม่ทะลุปรุโปร่งไปไง

“อย่างนี้ปฏิบัติเหมือนหมากัดกัน”

ไอ้เราเป็นคนรู้คนเห็นเองใช่ไหม ก็เถียงใหญ่เลย แต่ด้วยเหตุด้วยผล ยอมรับ นี่ครูบาอาจารย์ที่ดีงาม

แล้วครูบาอาจารย์ที่ดีงามท่านผ่านวิกฤติกิเลสในหัวใจของท่านมาก่อน แล้วถ้าผ่านวิกฤติกิเลสในหัวใจของท่าน ท่านเคยแพ้ เคยชนะ เคยต่อสู้กันมา แล้วท่านเคยอบรมบ่มเพาะเรา นี่ครูบาอาจารย์ นี่พูดถึงครูบาอาจารย์

พูดถึงคำถามไง นั่งสมาธิ ระยะเวลา

นั่งสมาธิ ระยะเวลาขึ้นมา สิ่งที่ว่าเขาเห็นที่เขาไปฝึกไปฝนกัน นั่นก็เป็นพิธีกรรม

©2026 sa-ngob.com

ครูบาอาจารย์ของเรานะ อยากให้ชาวพุทธเรา ชาวพุทธเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ใช้สิทธิ์ของตนให้เต็มที่เลย ใช้สิทธิ์ของความเป็นชาวพุทธ แล้วใช้สิทธิ์ในการฝึกหัด

ครูบาอาจารย์ท่านพยายามจะให้ฝึกหัด เพราะการฝึกหัดนั้นมันจะเป็นปรากฏการณ์ของจิต ประสบการณ์ของจิต จิตที่ได้การฝึกหัดมา มันจะเป็นจริตนิสัยของเรา ของเราคือเราปฏิบัติมารู้มากน้อยขนาดไหน

แต่ของหลวงปู่มั่นของจริงน่ะ ไอ้ของเราขึ้นไปแล้วก็โดนสอยออกมาทุกทีเลย เพราะเราผิด แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์อย่างนี้ ไม่มีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม เราก็ติดอยู่นั่น แล้วเราก็สำคัญตนว่าเราปฏิบัติแล้วเรารู้จริงเห็นจริง

รู้ตามที่ความรู้เราเห็นนั่นแหละ แต่มันไม่จริง แล้วจริงมันเป็นอย่างไรล่ะ มันจริงเป็นอย่างไร

นี่คำถามไง นั่งสมาธิๆ การฝึกหัดภาวนามันเป็นวิธีการปฏิบัติร้อยแปดพันเก้า อย่างที่ว่านี่ มันมีครูบาอาจารย์จากต่างประเทศเข้ามา ใครสอนเข้ามา

ถ้าเราจะต้องการใช้พื้นที่ ต้องใช้การมวลชน เราก็ฝึกหัดของเรา แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ว่าห้ามเชื่อ กาลามสูตรๆ ห้ามเชื่อๆ ทั้งนั้นน่ะ เวลาฝึกหัดมันต้องปรากฏตามความเป็นจริง แล้วตามความเป็นจริงขึ้นมา เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา

มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคนนะ บางคนเกิดมานะ โทษถึงกรรมของสัตว์ ถ้าเกิดบ้านของเราอยู่ข้างวัด วัดใดก็แล้วแต่ วัดนั้นพระปฏิบัติไม่ดี พระปฏิบัติแล้วมันเห็นแล้วมันตำตา มันจะฝังใจไปเลย แม้แต่พระยังเป็นอย่างนี้ แล้วเราจะไปเชื่ออะไรได้

แต่ถ้ามีสติปัญญานะ เราก็เปรียบเทียบ คัดเลือกคัดแยกไง เราไปดูพระที่อื่นสิ พระที่เขาทำของเขาแล้วมาเปรียบเทียบ เฮ้ย! พระดีก็มีนี่นา พระที่สำมะเลเทเมาก็มีนี่นา

มันก็เป็นเรื่องวาสนาของคนไง ห้ามเชื่อๆ ไง แล้วเราต้องมีสติปัญญาคัดเลือกของเราแล้วเราจะฝึกหัดปฏิบัติแล้ว

คำถามว่า “นั่งสมาธิมันต้องมีระยะเวลาหรือไม่ มันต้องมีมากน้อยขนาดไหน”

มันอยู่ที่ประสบการณ์ อยู่ที่จังหวะและโอกาส อย่างเช่นวันนี้เราฝึกหัด แล้วจิตใจเราโอ้โฮ! มันนุ่มนวล มันดีงามไปหมดนะ เราทำพุทโธ ตั้งสติโดยปกติก็ได้ แต่วันไหนกิเลสมันรุนแรงเหมือนอารมณ์ของคนมันปั่นป่วน

©2026 sa-ngob.com

อารมณ์ของเรามันสงบสุขขึ้นมา มันบริกรรมอะไรก็ได้ มันทำของมันโดยความสงบสุขของมันไง แต่ชีวิตคนเราทุกคนมันต้องประสบการณ์ เดี๋ยวโลภ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวหลง ถ้ากิเลสมันรุนแรงขึ้นมา เออ! อย่างนี้เราจะตั้งสติดีๆ แล้วภาษาเรานะ ท้ามาเลย อย่างนี้ต้องเจอกัน ตั้งสติเต็มที่เลย แล้วเล่นเต็มที่เลย ตั้งให้ดี สู้กับมัน

กิเลสนะ มันเอาตัวอ่อนๆ มายั่วมายวนเราก่อน เอาตัวอ่อนๆ มาหลอกมาลวงเราไง พอเราเริ่มชนะขึ้นมา มันจะไปเจอตัวที่เข้มแข็งขึ้นๆ นะ เข้มแข็งขึ้น จนเราต้องมีความชำนาญการกระทำของเราขึ้นมาไง

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ถ้าเรามีสติปัญญา เราเคยชนะมาแล้ว เราต้องชนะได้สิ แต่คราวนี้ทำไมมันแพ้ล่ะ มันแพ้หมายความว่า มันเดือดมันร้อน มันไม่มีอะไรดีขึ้นมาสักอย่างเลย ยิ่งทำสมาธิยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่เลย

สมาธิ เพราะว่ากิเลสของคนมันมีครอบครัวเลยแหละ ปู่ของมันคืออวิชชา ลูกของมันคือความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วยังมีสิ่งที่จรมาอีกเป็นลูกเป็นหลานมันมากมายมหาศาล มันเป็นนามธรรม จิตใจของเราคิดร้อยแปดพันเก้า จิตใจของเราเวลามันทุกข์มันยาก ใครย่ำยีขนาดไหน มันก็ไม่เคยเป็น ไม่เคยตาย มันทุกข์มันยาก เดี๋ยวมันก็กลับมาใหม่ มันตายไม่เป็นนามธรรมมันตายไม่ได้ มันตายไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันมีเวรมีกรรม มันต้องหมุนเวียนของมันไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบุพเพนิวาสานุสติญาณไง จุตูปปาตญาณไง อาสวักขยญาณทำลายอวิชชาไง ทีนี้ถ้าเราเชื่อธรรมะแล้ว มีศรัทธาแล้ว ถ้าเราฝึกหัด อย่างที่คำถาม

เคยนั่งทีละชั่วโมงหนึ่ง แล้วบางทีนั่งขึ้นไป ๓๐ นาที นั่งไปแล้วมันเร็วเหมือนแค่ ๑๕ นาที

เขาไม่ได้หลับนะ หลับไม่หลับ อย่าเพิ่งเข้าข้างตัวเอง มันเหมือนไม่หลับหรอก มันเวิ้งว้างไปหมด เพราะอะไร เพราะเราเคยทำอย่างนั้น ประมาทไม่ได้หรอก มันต้องสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบตลอดเวลา แล้วถ้ามันได้มากได้น้อยขนาดไหน เราจะเข้าไปเห็นความรู้สึก คือพุทธะ คือจิตของเราเอง

ไอ้ที่ว่ากายกับใจๆ เอ็งไม่เคยรู้หรอก เวลามันเจ็บมันปวด นั่นเวทนา นั่นอารมณ์ของจิต เวลามันทุกข์มันยาก เวลาที่มันปรุงมันแต่งขึ้นมานะ มันเป็นสถานะของความเป็นมนุษย์ไง แล้วเทวดาล่ะ เขามีขันธ์ ๔ ไง แล้วพรหมล่ะ สิ่งมีชีวิตทั้งนั้นน่ะ แล้วสัตว์เดรัจฉานล่ะ แล้วจิตที่ตกนรกล่ะ ก็จิตดวงนี้เป็นได้หลากหลายนัก เป็นไปตามเวรตามกรรมของสัตว์

©2026 sa-ngob.com

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า มันไม่หลับหรอก ไม่หลับมันก็เป็นเรื่องถูกต้อง มันดี

แต่ทำของเรามันต้องใช้ระยะเวลาเท่าไร

มันก็อยู่ตรงนี้แล้ว อยู่ตรงที่ว่า คนเราปฏิบัติง่ายรู้ง่าย บางคนปฏิบัติยากรู้ง่าย ปฏิบัติยากรู้ยาก มันอยู่ที่วาสนาของคน หนึ่ง สอง อยู่ที่จิตของเรามันหยาบ มันละเอียด

เวลาปฏิบัติไป ฉะนั้นจะบอกว่า สูตรสำเร็จที่เราไปศึกษา แนวทางสติปัฏฐาน ๔ แนวทางสติปัฏฐาน ๔ นี่มันทางวิชาการ มันเป็นภาคทฤษฎี ใครก็คิดได้ ใครก็ทำได้ทั้งนั้นน่ะ แต่ในภาคปฏิบัติล่ะ เอ็งเห็นมันจริงหรือเปล่า ถ้าเห็นจริงมันจะเข้ามาสู่ตรงนี้ ตรงที่ว่ามันต้องใช้ระยะเวลาเท่าไร

ใช้ระยะเวลา มันสงบหรือไม่สงบ มันดีหรือมันไม่ดี แล้วฝึกหัดต่อเนื่องไป

ในพระไตรปิฎกนะ พระไตรปิฎกคือพระพุทธเจ้า ตัวแทนพระพุทธเจ้า ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา เป็นตัวแทนพระพุทธเจ้า ในข้อวินัยทุกข้อเลย สิ่งที่ชาวพุทธปฏิบัติแล้วไม่ประสบความสำเร็จคือไม่ปฏิบัติสม่ำเสมอ คือความเสมอต้นเสมอปลายน้อย

ส่วนใหญ่ชาวพุทธมากมายเลย โอ้โฮ! ปฏิบัติ โอ้โฮ! ยิ่งใหญ่ ปฏิบัติเต็มที่เลย สุดท้ายแล้วกรรมฐานม้วนเสื่อ สุดท้ายแล้วก็หยุดก็เลิกไป เยอะแยะไปหมด

ฉะนั้น สิ่งที่ถ้ามันทำต่อเนื่องๆ ทำต่อเนื่องมันอยู่ที่อำนาจวาสนาไง

ครูบาอาจารย์ของเรา อย่างครูบาอาจารย์เรา หลวงปู่สิงห์ทองอย่างนี้ หลวงปู่จวนอย่างนี้ ท่านประพฤติปฏิบัติไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไปดูความเพียรท่านสิ ท่านมีความเพียรขนาดไหน

อย่างเรา ความเพียรที่เราทำกัน ความเพียรที่เราทำนะ มันเป็นแค่กิริยาวิธีการ แต่ความเพียรครูบาอาจารย์นะ เวลามันเข่นฆ่ากิเลสเหมือนกับมันมีงานทำ มันมีการกระทำกระทบกันระหว่างกิเลสกับธรรม แล้วคนที่ปฏิบัติไปมันเห็นมหัศจรรย์ มันทุ่มเททั้งชีวิตน่ะ

นี่ไง ครูบาอาจารย์ของเรานะ ธรรมะอยู่ฟากตายๆ เวลากิเลสมันจะฟาดฟันกับเรานะ มึงตายแน่ๆ มึงทำแล้วมึงตายแน่ๆ มึงทำแล้วมึงตายเด็ดขาด

เท้าอ่อนเลย เออ! พักไว้ก่อน กลัวตาย

แต่ครูบาอาจารย์เรานะ มึงตายแน่ๆ หลวงตาท่านพูดไง เวลากิเลสว่า “มึงตายแน่ๆ เลยนะ มึงทำขนาดนี้”

“อ้าว! ถ้าจะตาย อะไรตายก่อน ขอดู อะไรตายก่อน”

©2026 sa-ngob.com

สรุป ท่านบอกว่า ถึงเวลาแล้วกิเลสตาย กิเลสตาย เราไม่ตาย

คำว่า “กิเลสตาย” เวลามันสำรอกคายออกจากจิตไป มันรู้มันเห็นนะ กิเลสมันเป็นนามธรรมใช่ไหม มันมีใช่ไหม มี ถ้าไม่มี เราจะทุกข์อย่างนี้หรือ แล้วเวลามันขาด เวลามันตาย เราไม่รู้ไม่เห็นอะไร มันเป็นไปได้ไหม

คนเป็นไข้ คนเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาหายไข้หายป่วย เขาก็หายของเขาโดยเรากลับมาเป็นปกติสุขจริงไหม แล้วเชื้อไข้มันก็ต้องหายไป กำจัด จนเขาทดสอบจนหมดอาการไข้

นี่เหมือนกัน เวลาปฏิบัตินะ เวลามึงตายนะ มึงตายนะ หลวงตาท่านบอกเลย ท่านต่อสู้เต็มที่เลย เอาความตายเข้าแลกเลย สุดท้ายแล้วท่านบอกว่า “กิเลสตาย เราไม่ตาย”

เหมือนกัน เวลากิเลสมันหลอกมันลวง มันหลอกมันลวงอย่างนั้นน่ะ ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันมีประสบการณ์แล้วมันจะเข้าใจ มันจะเท่าทันกิเลสไง

นี่พูดถึงว่าจะมากจะน้อยขนาดไหน มันอยู่ที่ทำแล้วถ้ามันดี เราทำ ๕ นาทีแล้วเป็นสมาธิ ทำไมเราต้องทำชั่วโมงหนึ่งล่ะ เราทำชั่วโมงหนึ่งแล้วไม่ได้สมาธิ เราก็ต้องทำชั่วโมงครึ่ง แล้วเป็นสมาธิแล้ว สมาธิจะอยู่กับเราไหม

สมาธิเกิดจากจิต ไม่ใช่จิต

อารมณ์มันเกิดขึ้นมา อารมณ์เดี๋ยวก็เปลี่ยนแปลงจริงไหม สมาธิมันมีแล้ว เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนแปลงของมันไป มันก็เสื่อมค่าของมันไป แล้วทำอย่างไรล่ะ

อารมณ์มันจะดีต่อเมื่อเรามีศีล เรามีเหตุที่เราควบคุมใจเราดี อารมณ์มันก็ดีตลอดไป ถ้าเรามีพุทโธ เรามีสติปัญญาควบคุมดูแลของเรา สมาธิมันจะไปไหน สมาธิมันก็เป็นสมาธิไง

แล้วสมาธิ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ มันก็ติด เพราะ โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์ของมัน เพราะภาษาเราว่า โอ้โฮ! แค่นี้ก็รวยพอแล้ว แค่นี้ก็เป็นเศรษฐีแล้ว ยังต้องทำอะไรมากมาย

รวยน่ะ เดี๋ยวมันก็ไปหมด รวยน่ะ เดี๋ยวเวลาเงินเฟ้อ เงินก็เสื่อมค่าไปเรื่อย จิตเป็นอย่างนั้นทั้งนั้นน่ะ พอเป็นสมาธิแล้วถึงต้องยกขึ้นสู่วิปัสสนา คือทำให้เป็นอกุปปธรรมที่ไม่เสื่อม

กุปปธรรมคือ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ไม่ใช่อัตตาและไม่ใช่อนัตตา อัตตา อนัตตาอยู่ในภาคทฤษฎี อยู่ในธรรมของพระพุทธเจ้า อยู่ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อยู่ในข้อเท็จจริง แต่เราทำไม่ได้ พอถ้าเราทำได้จริงขึ้นมา มันเป็นความจริงในหัวใจของเรา เป็นอกุปปธรรม

©2026 sa-ngob.com

ไอ้ทฤษฎี ไอ้วิธีการปฏิบัติมันอยู่ที่เป็นภาคทฤษฎี เป็นธรรมและวินัย เป็นศาสดาของเรา เราก็ปฏิบัติฝึกหัดมาจากตรงนี้แหละ เวลามันเป็นจริงขึ้นมาเป็นของเรา เป็นอกุปปธรรม ใครจะมาช่วงมาชิง มาคดมาโกง มาหลอกมาลวง เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ถึงว่าเป็นข้อเท็จจริงไง

ฉะนั้นว่า จะใช้เวลาเท่าไร

มันอยู่ที่ทำแล้วสงบสุขหรือไม่ ถ้ามันสงบสุขแล้วมันอยู่ที่ผลกระทบ อันนั้นกิเลสมันรุนแรงหรือความรู้สึกของเรานุ่มนวล พอใจ มันอยู่ที่จังหวะและเวลา เวลาความเหมาะสม ความเหมาะสม เหมาะสมกับผู้ที่ปฏิบัตินั้น ถ้าวันไหนกิเลสมันแรง เราเอามันลงไม่ได้ วันนั้นเราต้องเต็มที่ ถ้าปล่อยไว้แล้วมันเคยชิน ถ้าปล่อยนะ คราวต่อไปมันก็บอกว่าวันนี้รุนแรง แล้วถ้าปล่อยนะ ต่อไปนะ รุนแรงจนเราทำไม่ไหว ถ้าปล่อยๆๆ เลิกดีกว่า

ถ้ามันรุนแรง รุนแรงก็ต้องเจอกัน เพราะมันเป็นกติกาที่เราตั้งไว้ว่าเราจะปฏิบัติ ถ้าเราจะปฏิบัติ เราจะทำอย่างนี้ด้วยเหตุของเรา ถ้าสู้กันไม่ได้ อ้าว! วันนี้ถือว่าเสมอตัว ถ้าสู้กันได้ ถ้ามันเป็นจริง วันนี้ อ้าว! เราเป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สมควรแก่ธรรมคือเหตุผลมันสมควรพอดี จิตเราก็สงบสุข แล้วฝึกหัดจนเป็นอกุปปธรรมเป็นสมบัติของตน

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ ยืนก็ได้ อิริยาบถ ๔ ได้หมดน่ะ อยู่ที่สติและความถนัดของแต่ละบุคคล ครูบาอาจารย์องค์ที่ถนัดในการเดิน ท่านก็เดินมากกว่านั่ง ครูบาอาจารย์ที่ถนัดนั่ง ท่านก็นั่งมากกว่าเดิน แต่กิริยาทั้ง ๔ มันมีไว้เพื่อการผ่อนคลาย การสับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้การปฏิบัติต่อเนื่อง ๒๔ ชั่วโมง ทั้งวันทั้งคืน ถ้าทำเต็มที่นะ เพราะอะไร เพราะผลมันจะเกิด มันจะเกิดกับเราไง

นี่พูดถึงว่า นั่งสมาธิและระยะเวลา

มันอยู่ที่ความเหมาะสม จากเวรจากกรรมของแต่ละบุคคล มันอยู่ที่ความเหมาะสมตรงนั้น ฉะนั้นถึงว่า อยู่ที่บุคคลคนนั้น อยู่ที่ความถนัดของแต่ละบุคคล แล้วอยู่ที่กิเลสหยาบ กิเลสหนา กิเลสมันหยาบๆ คือวันนั้นโกรธจัด กิเลสอย่างเบาบาง วันนั้น แหม! อารมณ์ดี ปฏิบัติดี อยู่ที่จังหวะ อยู่ที่ว่าเป็นปัจจุบันธรรม จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๐๐. เรื่อง “จิตไหน”

ตัวหนึ่งเฉยๆ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่เกี่ยวข้องกับอะไร เวทนาใดๆ ก็เข้าไปในส่วนนี้ไม่ได้ แค่รู้อย่างเดียว อีกตัวหนึ่งปรุงแต่ง คิดไปเรื่อยไม่หยุด อีกตัวหนึ่งทำหน้าที่วิเคราะห์วิจัยในสิ่งที่ปรากฏขึ้นภายใน ทั้งตัวรู้เฉยๆ กับตัวความคิดปรุงแต่ง จิตตัวแรกที่เฉย ไม่วิพากษ์วิจารณ์ นิ่งรู้

©2026 sa-ngob.com

อย่างเดียว ตัวนี้เปรียบเหมือนบังเกอร์หรือหลุมหลบภัย เจอพายุใด กระสุนใด (เวทนา) ก็ปลอดภัย ช่วงเวลานี้เหมือนจิตแยกออกเป็น ๓ ส่วน เหมือนแยกแผ่นดินออกเป็นสามก๊ก

คำถามคือ ควรพัฒนาจิตส่วนไหนให้มากขึ้น เพื่อรวมให้จิตที่เป็นหนึ่งหลุดพ้นอย่างอิสระถาวร

กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ เขาถามว่า “จิตไหน”

สำหรับเรานะ

ไหนจิต ไหนวะจิตน่ะ กายกับใจๆ ใจเป็นอย่างไรวะ จิตเป็นอย่างไร

นี่ไง หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกไง สมาธิหลอกเราไม่ได้นะ เพราะท่านติดสมาธิอยู่ ๕ ปี สมาธิๆ หลอกเราไม่ได้หรอก ถ้าสมาธิหลอกเรา สมาธิเป็นอย่างไร

นี่เหมือนกัน จิตไหน ไหนจิต ไหนจิต ว่ามา ไม่เห็นมีจิต ไอ้ตัวที่รู้เฉยๆ นี่คือตอ ไอ้ตัวที่มันปรุงมันแต่งนั้นมันก็เป็นอารมณ์ ไอ้ตัวมีอะไร สมมุติมันขึ้นมาไง ข้าศึกสมมุติ ฟังธรรมๆ มา มันเป็นก็แยกตัวนี้เป็นจิต ตัวนี้เป็นอารมณ์

ก็มึงคิดเอาทั้งนั้นน่ะ จินตนาการทั้งนั้นน่ะ

จิตอยู่ไหน สมาธิเป็นอย่างไร

แหม! จิตหนึ่ง จะให้มันแยกเป็นสามก๊ก

ฟังเทศน์หลวงตามาเยอะ มันก็เป็นเทศน์ของครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติ แล้วครูบาอาจารย์แต่ละองค์นะ วิทยานิพนธ์ไม่เหมือนกัน พิจารณากาย หลวงปู่ชอบก็พิจารณากายอย่างหนึ่ง หลวงปู่คำดีก็พิจารณากายอย่างหนึ่ง หลวงปู่เจี๊ยะชำนาญมากเรื่องพิจารณากาย แต่ไม่เหมือนกันเลย

กิเลสมันไม่เหมือนกัน บุญบาปของคนไม่เหมือนกัน อำนาจวาสนาคนไม่เหมือนกัน แล้วกายอย่างหยาบ กายอย่างกลาง กายอย่างละเอียด กายอย่างละเอียดสุด กายอะไร กายนอก กายใน กายในกายไง

นี่ไง หลวงปู่ดูลย์ไง จิตนอก จิตใน จิตถอด จิตเห็นจิต

จิตนะ มันจะเป็นชั้นๆ อย่างที่ว่าปอกหัวหอม หัวหอมแต่ละชั้นๆๆ

©2026 sa-ngob.com

ไอ้นี่เริ่มต้นเลย จิตหนึ่งเฉยๆ

นั่นแหละหัวตอ เฉย เฉยแล้วรู้อะไร รู้เฉยๆ นั่นน่ะตัวหลับ ถ้าเฉยเดี๋ยวก็หลับ จากหัวตอมันก็กลายเป็นตกภวังค์ แล้วไอ้ที่รู้ๆ รู้อะไร ไอ้ที่คิดน่ะ

จิตตัวมันปรุงมันแต่ง จิตปรุงแต่ง มันรู้ ถ้าจิตมันไม่ปรุงไม่แต่ง มันเหมือนบังเกอร์เลย มันหลบกระสุนเลย

นี่ไง หัวตอไง ตกภวังค์ไปแล้วไม่รู้ตัวว่าตกภวังค์หรอก แล้วมันคิดอะไร มันจินตนาการไปทั้งนั้นน่ะ มันเป็นความรู้ความเห็นไง

คำถามนะ ควรพัฒนาอย่างไร

พุทโธชัดๆ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ จิตสงบมันต้องสงบเป็นตัวของมัน ถ้าสงบเป็นตัวของมัน ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

เวลาสมาธิ เป็นสมาธิยังเป็นสมาธิไม่ได้ เป็นสมาธิยังเป็นสมาธิไม่เป็น ถ้าเป็นสมาธิเป็นของมันนะ มันเป็นสมาธิ แล้วมันก็คลายออกมาไง

นี่ไง เวลาคนที่ภาวนาไม่เป็นนะ “โอ้โฮ! สมาธิมีเข้ามีออกด้วยเนาะ”

ถ้าไม่มีเข้าไม่มีออก มันก็อารมณ์ของมึงนั่นแหละ ไม่มีขยับไปไหนเลย พุทโธๆ นี่ก็อารมณ์ เพราะมันเป็นคำบริกรรม คนเราจะเข้มแข็ง เช้าขึ้นมาก็ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง แล้วโรคภัยไข้เจ็บมันจะน้อยลง

จิต มันไม่มีการกระทำอะไรเลย นึกเอออออห่อหมกมันก็เหมือนสัญชาตญาณของมนุษย์ไง นี่เขาเรียกว่าโลก

ที่เรามีการศึกษากันนี้ เราศึกษากันด้วยอะไร ด้วยสมอง ด้วยจิตที่มันจดมันจำ นี่โลกทั้งนั้นน่ะ แล้วเวลาจินตนาการ มันจินตนาการได้ทั้งนั้นเลย นักวิทยาศาสตร์จินตนาการเพื่อหาความรู้ความจริง

ภาวนาไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ภาวนานะ ภาวนามยปัญญา จิตมันสงบ สงบแล้วก็ติดอยู่นั่นน่ะ มันเป็นเรื่องโลกๆ ไง มันเป็นสัญชาตญาณของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ

แล้วฝึกหัด ฝึกหัดอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

จิตสงบแล้ว ถ้าไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันเห็นกิเลส พอมันเห็นกิเลส มันมีกิเลสกับธรรม ถ้าอะไรเป็นส่วนที่เป็นกิเลส อะไรส่วนที่เป็นธรรม

ส่วนที่เป็นธรรม มันพิจารณากิเลส มันพิจารณา มันแยกมันแยะ ถ้ากำลังมันพอ มันปล่อยมันวาง มันวางอะไร มันวางที่ไหน แล้ววางเป็นอะไร

ไอ้นี่มันเหมือนสามโลกเลย เวลาแล้วมันเหมือนบังเกอร์เลย เหมือนหลุมหลบภัย

เอาปืนใหญ่ยิงไหม

ทำสมาธิให้เป็นก่อน ทำสมาธิคือว่า อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

คำถามคือ ควรพัฒนาจิตอย่างไร

ควรพัฒนาจิตจากปุถุชนเป็นกัลยาณชน ศรัทธาๆ ของเรานี่ศรัทธาความเชื่อ ศรัทธาในสิ่งที่เราเชื่อ วันไหนผิดหวังขึ้นมา ล้มลุกคลุกคลาน ทิ้งหมดเลย

ศรัทธา พัฒนาให้เป็นอจลศรัทธา

ศรัทธา ศรัทธาที่เชื่อตามอารมณ์ความรู้สึก เชื่อตามกระแส เชื่อตามคนที่ปลุกปั่น

อจลศรัทธา ไม่ใช่กระต่ายตื่นตูม ศรัทธาในธรรมและวินัย ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่เป็นข้อเท็จจริง

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นข้อเท็จจริง

พระธรรมๆ พระธรรมคือพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่พระทำ ทำกิริยาอวดโฉม ทำกิริยาอ่อนซ้อย ทำกิริยาสำรวมระวัง นั่นพระธรรมหรือ

พระธรรมคือพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น สิ่งที่เวลาพระธรรม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือรั้วรอบชอบชิด สิ่งที่ฟังมาก็เป็นสัญญา สิ่งที่เราคิดขึ้นมาก็เป็นจินตนาการ สิ่งที่จะเป็นความจริงขึ้นมา จิตมันต้องสงบเข้ามา

ไอ้นี่เห็นมันเป็นชิ้น เป็นสามก๊กเลย มันแยกหมดเลย แล้วควรทำอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

กลับไปพุทโธซะ กลับไปทำความสงบ มันจะรู้เอง ถ้าทำความสงบนะ จากศรัทธาจะเป็นอจลศรัทธา มันเคารพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยจิตเดิมแท้ จิตใต้สำนึกลึกๆ ของเรา

ไอ้นี่เราก็เคารพ เคารพอยู่ข้างนอกไง แต่ตัวกูของกูนี่ยิ่งใหญ่ ตัวกูของกูคิดอะไรต้องเป็นอย่างนั้น ตัวกูของกูจะเสนอให้เห็นอะไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น

หลวงตาพระมหาบัวท่านไปหาหลวงปู่มั่นไง ของเรา ของเราชัดเจน ขึ้นไปแล้วหลวงปู่มั่นกระทืบทีเดียว ของเราหายเกลี้ยงเลย ไปเริ่มต้นใหม่

นี่เหมือนกัน ไอ้ที่เฉยๆ รู้เฉย รู้เฉย เรารับไม่ได้หรอก

หลวงตาท่านสอน การฝึกหัดปฏิบัติต้องมีความอดทน ความอดทนนี่เขาเรียกขันติธรรม พอขันติธรรมก็ทนเอา ทนเอาเฉยๆ ทนเอาก็รู้เฉยไง รู้เฉย ถ้าโดยว่า ทุกข์ สุข อุเบกขา สุขกับทุกข์อุเบกขาอยู่ตรงกลาง อุเบกขาก็เฉยๆ มันเป็นความขันติ เป็นความอดทน แล้วอดทนได้มากได้น้อยขนาดไหน อดทนได้ดีงามมันก็ว่ามันทนได้ อดทนไม่ได้ก็ พับ! หายเลย ตกภวังค์ไปเลย อดทนไม่ได้ก็สติแตกเลย นี่หัวตอทั้งนั้นน่ะ มันไม่มีปัญญา

ถ้ามีปัญญา ปัญญาก็ต้องรู้สิ สงบ สงบอย่างไร อ๋อ! สงบเพราะมันมีคำบริกรรม คำบริกรรม จิตทำงาน จิตไม่มีคำบริกรรม จิตไม่มีการขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวเพื่อความสงบสุข เคลื่อนไหวเพื่อความแข็งแรง เคลื่อนไหวเพื่อความรับรู้จริง จิตต้องมีการเคลื่อนไหว

ขี้เกียจ ดูเฉยๆ ดูจิต นั่งหลับหมดน่ะ

ไอ้นี่เขาบอกว่าไม่หลับหรอก ไม่หลับ

ไอ้ไม่หลับมันคำแก้ตัว เอ็งแก้ตัวเองไง ถ้าวันไหนเอ็งรู้ว่าเอ็งหลับ เอ็งจะเข้าใจ โอ้โฮ! กิเลสมันหลอกได้ขนาดนี้เลยล่ะ ถ้ากิเลสไม่หลอกขนาดนี้ มนุษย์ไม่เกิดเกลื่อนกล่นไปหมดหรอก

กิเลสมันครอบงำหัวใจของสัตว์โลกทั้งสิ้น แล้วเป็นคนดี ศึกษาธรรมะ สนทนาธรรมะ คุยเรื่องธรรมะ ปฏิบัติธรรมเสียด้วย กิเลสหลอกหมดเลย

วันไหนถ้าเราทำสมาธิของเราได้ นี่ไง อจลศรัทธา ศรัทธาด้วยพุทธะ ศรัทธาด้วยจิตใต้สำนึก เริ่มต้นจากพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วขวนขวายให้เห็นกิเลส เห็นสติปัฏฐาน ๔ แล้วฝึกหัดปฏิบัติ

เห็นไหม คำถามไง ควรทำอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

ควรพุทโธ อานาปานสติ ปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าเป็นสมาธิ ไอ้คำที่ถามมานี่ โอ้โฮ! กูไม่น่าโง่ขนาดนี้เลย ไอ้นี่กูโง่ขนาดนี้ แล้วจะให้ความโง่ชักนำไปให้พระสงบตอบอีกนะว่าจะทำอย่างไร

เฉยๆ เฉยๆ

เฉยๆ หลับทั้งนั้นน่ะ เวลาส่งออก ส่งออกไปทั้งสิ้น รู้นั้น แหม! มันเหมือนหลุมหลบภัยร้อยแปดพันเก้า

แต่ถ้าเป็นจริงของเรานะ เป็นจริงของเรานะ คอตกเลยล่ะ

เริ่มต้นจากศรัทธา อจลศรัทธา ยกขึ้นบุคคลคู่ที่ ๑ เราจะเป็นชาวพุทธโดยข้อเท็จจริง มันชัดๆ อยู่ในหัวใจ ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก กาลามสูตร ห้ามเชื่อ ไม่ต้องเชื่อใคร ฝึกหัดได้เป็นตามความเป็นจริงในใจอันนี้ มันถึงปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอวัง

©2026 sa-ngob.com