อารมณ์

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม–ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๒๐๑. เรื่อง “พิจารณาในสภาวธรรม”

เมื่อจิตสงบ ได้พิจารณาในสภาวธรรมภายในที่เกิดขึ้นเหมือนที่ผ่านมา แม้พิจารณาในสิ่งที่ชัดที่สุดก็คือความคิด ความปรุง และเวทนาที่เกิดขึ้นภายใน เมื่อมีผู้รู้และสติ สมาธิที่ดี จึงเห็นสภาวะนั้นชัดเจน

การพิจารณาจิตในช่วงหลังๆ มานี้เหมือนกำลังเล่นหยอดเหรียญคีบตุ๊กตา คีบขึ้นมาได้แต่พอจะเอาลงช่อง ตุ๊กตาดันหล่นเสียก่อน ไม่เหมือน ๒–๓ ครั้งที่ผ่านมา ที่พอพิจารณาพอจิตมันเข้าใจในสิ่งนั้น แว็บเดียวเท่านั้น รับรู้ได้เลยว่าจิตมันได้ละทิ้งอะไรบางอย่างออกไปแบบไม่สามารถกลับมาได้อีก จึงรู้ได้ถึงความละเอียดขึ้นเรื่อยๆ

ตอนนี้พิจารณาแบบเดิม แต่เหมือนมันจะเป็นแบบที่กล่าว เหมือนคีบตุ๊กตาขึ้นมาแล้วจะหย่อนลงช่อง แต่ตุ๊กตาดันหลุดเสียก่อน

คำถาม อันนี้เป็นเพราะสมาธิไม่พอหรือว่าปัญญายังไม่ถึงครับ

ตอบ : การฝึกหัดภาวนาๆ นะ ถ้าเริ่มต้นการฝึกหัด ครูบาอาจารย์ที่ดีงาม หลวงปู่มั่นท่านถามว่า จิตเป็นอย่างไรๆ ไง

คือทำความสงบของใจๆ ขณะที่ทำความสงบของใจ เราโดยปกติ เวลาเรามีอารมณ์ที่โกรธ มีความทุกข์ความยากในใจ นั่นก็เป็นความทุกข์ ในวันไหนที่เรามีอารมณ์ที่ดีงาม อารมณ์ที่มันมีความปกติสุข เราจะมีความสุขของเรา มันก็เป็นแค่อารมณ์ ถ้าเป็นแค่อารมณ์ ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาก็เริ่มต้นจากตรงนี้ เริ่มต้นจากตรงนี้ เริ่มต้นจะปฏิบัติอย่างไร

เวลาพระบวชใหม่ๆ หลวงปู่มั่นท่านให้มีข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ของใจๆ ใจมันรวดเร็ว ใจมันคิดไปร้อยแปดพันเก้า

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง เวลาที่ว่าร่างกายเคลื่อนไหว เขาว่ามันเป็นการบังคับบัญชาโดยสมอง สมองเวลามันจะทำงาน มันต้องมีพลังงาน พลังงาน ถ้าทางจิตวิทยา ทางการแพทย์ พลังงานไฟฟ้า ไฟฟ้าถ้ามันสะดวกของมัน มันเป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ของต่างๆ ของความคิดนั่นเป็นทางการแพทย์ เป็นทางโลก

แต่เราที่นักปฏิบัติขึ้นมา เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ปุถุชนคนหนาๆ เป็นปุถุชนคนที่กิเลส ศรัทธา ศรัทธาก็แปรปรวนตลอดเวลา เดี๋ยวก็เชื่อ เชื่อแล้วก็ฝึกหัดปฏิบัติ เวลาฝึกหัดปฏิบัติไปเจออุปสรรคก็เลิก เลิก พอไปทุกข์ไปยากขึ้นมาก็มีศรัทธา ก็จะปฏิบัติ มันวนเวียนอยู่อย่างนี้

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน ความรู้สึกนึกคิดของคน ถ้าความรู้สึกนึกคิดของคน เวลาฝึกหัดปฏิบัติไปแล้ว เราจินตนาการของเราไปเอง เราจินตนาการของเราไปเองว่าเราปฏิบัติไปแล้วมันจะมีคุณธรรมขึ้นมาในหัวใจของตนสิ่งต่างๆ นั้น นั่นมันเป็นประสบการณ์ของมนุษย์

ทีนี้การฝึกหัดปฏิบัติก็เหมือนกัน เวลาคำถามๆ เวลาถามมาร้อยแปดพันเก้า ร้อยแปดพันเก้า ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่ดีงามไง แม้แต่เป็นพระกรรมฐาน พระกรรมฐานเริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติใหม่ ให้มีข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ของใจๆ

เขาต้องเอาใจไว้ก่อน เอาความรู้สึกนึกคิด เอานามธรรมนี่ ฉะนั้น เอานามธรรม เวลามันสบายใจไง เวลาเป็นบุญไง โอ้โฮ! มีความสุข มีความพอใจ ก็อยู่อย่างนั้นน่ะ มันเป็นเรื่องโลกๆ ไง

คำว่า “โลก” ในสถานะของสิ่งมีชีวิต ในสถานะของมนุษย์ไง มีกายกับใจ แล้วสถานะของมนุษย์นี่เรื่องโลก โลกสมมุติ ชีวิตนี้จริงตามสมมุติ ชีวิตหนึ่งเป็นของสมมุติในธรรม แต่เป็นความจริงทางวิทยาศาสตร์จริง เคยมีอยู่จริงในประวัติศาสตร์

เราเรียนประวัติศาสตร์ ประวัติศาสตร์ มหาราช ผู้ที่สร้างคุณประโยชน์ไว้กับโลกมากมาย เขาก็เวียนว่ายตายเกิด มันเป็นเรื่องโลกไง

นี่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มันเกิดมาเป็นโลกสมมุติ แล้วเวลาจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันก็สมมุติอารมณ์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง สมมุติอารมณ์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เวลาปฏิบัติไป ไปรู้ไปเห็นอะไรนั่นก็ร้อยแปดพันเก้า

นี่เวลามันดีงามนะ มันเหมือนมีอะไรหลุดไป มันเหมือนมีอะไรพลัดพรากจากหัวใจไป หัวใจมันเป็นอิสระ

อาการทั้งนั้นน่ะ เพราะเอ็งยังไม่เริ่มต้นปฏิบัติเลย

©2026 sa-ngob.com

ถ้าเริ่มต้นปฏิบัติ เห็นไหม ข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ของใจ ข้อวัตรปฏิบัติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ถือศีล นี่เป็นเครื่องอยู่ของใจ แล้วใจอาศัยสิ่งนี้อยู่

ถ้าใจไม่สนใจสิ่งนี้เลย ไม่สนใจในการปฏิบัติเลย มันก็คิดโดยตัณหาความทะยานอยากคิดโดยโลก ตะเกียกตะกายกันจะหาประสบความสำเร็จในชีวิต ประสบความสำเร็จในชีวิตมาได้สิ่งใดมาแล้วไม่รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ ไม่มีคุณธรรมในใจของตน ไม่รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ ไม่รู้จักเก็บออมขึ้นมา แล้วอยากได้อยากดี เห็นไหม “บัญชีของท่านไปเกี่ยวพันกับบัญชีเส้นทางยาเสพติด ต้องโอนมาตรวจสอบ” ไปเลย หมดเหมือนกัน

นี่มันเป็นเรื่องโลกๆ ไง เรื่องโลกๆ จะเอามาเปรียบเทียบกับคำถามนี้

คำถามนี้ มันเปรียบเหมือนเวลาจิตมันสงบแล้ว จิตมันเหมือนกับเราจะทำสิ่งใดเหมือนกับตู้จำหน่ายตุ๊กตา เอาคีมไปคีบตุ๊กตา

นี่สมมุติขึ้นมา

แล้วมันก็ไม่ได้สักทีๆ

มันก็ไม่ได้อยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ได้อยู่อย่างนั้น มันก็ทำอยู่อย่างนั้นแหละ

แต่ทำไมมันไม่เหมือนเก่า

เหมือนเก่ามันส้มหล่นไง

มันเหมือนมีอะไรหลุดออกไปจากใจเลย เป็นอิสระเลย

แล้วเป็นไหม มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มันเป็นเรื่องโลกๆ เพราะว่าเราทำของเราอยู่นี่ไง เราไม่รู้จักแบ่งแยกโลกกับธรรม

ทำสมาธิๆ ทำความสงบ มิจฉาเยอะแยะไปหมด คำว่า “มิจฉา” ก็มันมีอาการ มันมีพลังงาน เหมือนน้ำมัน จะเติมใส่รถอะไร เติมใส่เครื่องบิน เขาบินไปทิ้งระเบิดเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันมีอาการของมันร้อยแปดพันเก้า แล้วอะไรล่ะ

แต่ฝึกหัดปฏิบัติไปก็ฝึกหัดปฏิบัติไปเป็นแบบนี้ เป็นแบบที่เป็น แล้วเปรียบเทียบ ที่ทำมานี่มันคืออะไร ทำเพื่ออะไร

ตัณหาซ้อนตัณหา กิเลสซ้อนกิเลส

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง ปฏิบัติธรรมไปไง พอปฏิบัติธรรมไป เขาปฏิบัติไปเพื่อความสงบสุข กิเลสสงบตัวลง จึงเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ มีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม ฝึกหัดให้มีกำลัง ฝึกหัดให้มีความชำนาญ ยกขึ้นสู่วิปัสสนา อันนั้นถึงจะไปเห็นกิเลส แล้วเห็นข้อเท็จจริงในการปฏิบัติต่อหน้าไปในอนาคต แล้วผู้ที่ปฏิบัติไม่เคยเข้ามาถึงตรงนี้

ผู้ที่ปฏิบัติเข้าไปก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือทำความสงบของใจเท่านั้น แล้วก็เถียงกันปากเปียกปากแฉะ คุยธรรมะกัน อู้ฮู! อีลุ่ยฉุยแฉก แล้วก็ไปเป็นกลุ่มเป็นก้อน ไปฝึกหัดปฏิบัติกันไป

เราเห็นมาตลอด ถึงบอกว่าฆราวาสสอนธรรมไง ถ้าพระ พระก็อวดอุตตริมนุสสธรรม เพราะมันไม่เป็นความจริง

ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา มันเป็นปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก ไม่ต้องใครตัดสิน มันจะรู้ตามความเป็นจริงของตน ถ้ารู้ความจริงของตน เหมือนหมอ หมอเห็นคนไข้ รู้เลยคนไข้เจ็บไข้ได้ป่วยเพราะอะไร

ปฏิบัติ จิตมันเป็นอย่างไร แล้วเวลานักปฏิบัติขึ้นมา ศีล สมาธิ ปัญญา

เอ็งเอาอารมณ์ความรู้สึกมาเพ้อเจ้อ ละเมอเพ้อพกอยู่อย่างนี้ แล้วก็จะชี้ให้บรรลุธรรมให้ไปสิ้นสุดแห่งทุกข์

ไอ้นี่จะคีบตุ๊กตา จะไม่คีบตุ๊กตา

แม้แต่เครื่องยนต์กลไกนะ เวลาเขาใช้สอย มันมีอายุการใช้งาน พออายุการใช้งาน เขาต้องซ่อมบำรุงรักษา ไอ้นี่ทำของเราก็คิดของเราไปเอง ละเมอเพ้อพกไปหมดน่ะ

เครื่องยนต์กลไกมันเป็นระบบ มันใช้ได้หรือใช้ไม่ได้ ไอ้นี่มันเป็นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดเมื่อไหร่ก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้

ฉะนั้นบอกว่า มันสมาธิพอหรือสมาธิไม่พอ

มันเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิล่ะ

แล้วไอ้ที่รู้ที่เห็นขึ้นมา มีสติพิจารณาว่าอะไรคือตุ๊กตา อะไรที่คีบตุ๊กตา มันหายหมดน่ะ แล้วไม่มีอะไรเลย มันเป็นอาการของจิต แล้วเราก็เหมือนกับการสร้างภาพ แล้วก็ยึดภาพนั้น

แล้วว่า นี่มันคืออะไรล่ะ

มันคืออารมณ์ความรู้สึกของตน แล้วอารมณ์ก็คืออารมณ์ไง

©2026 sa-ngob.com

พิจารณาโดยสภาวธรรมเชียวนะ

สภาวธรรมก็อภิธรรมไง ยุบหนอ พองหนอ เคลื่อนไหวหนอ รู้หนอ

กรรมกรแบกหามมันเคลื่อนไหวทั้งวันทั้งคืนเลย มันก็เคลื่อนไหวของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ เพราะมันเป็นหน้าที่ แบกหามเพื่อทรัพย์สิน เพื่อดำรงชีวิต ทำงานคนหนึ่งต้องเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้า ทำงานคนหนึ่ง นั่นน่ะเขาเคลื่อนไหวทั้งวันทั้งคืนเลย

ไอ้นี่หนอๆ มันก็หนอของมันไป

นี่ก็เหมือนกัน นี่มันคืออะไรล่ะ

คือว่าทำสมาธิให้เป็นก่อน ทำความสงบของใจให้ได้ แล้วถ้าสงบแล้ว ไอ้นี่มันคืออะไร

คืออาการ คือนามธรรม แล้วมันกิเลสพลิก ถ้าพลิกไปทางโลกนะ มันก็ว่าเป็นเรื่องของโลกๆ มันพลิกกลับมาว่าเป็นการปฏิบัติไง มันก็โลกอยู่นั่นน่ะ แต่เป็นการปฏิบัติแบบโลกๆ ไง ถ้าแบบธรรมนะ มันไปคนละเรื่องกับตู้ตุ๊กตานี้ อันนี้มันเป็นอารมณ์ความรู้สึกของคน

แล้วว่าสมาธิพอหรือไม่พอ

สมาธิพอ ที่ไหนมันจะพอล่ะ เพราะความสงบสุข สมาธิคือจิตที่ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ เลย ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ เลย มันก็ไม่รู้ไม่เห็นอะไรทั้งนั้น รู้ตัวมันเอง แล้วรู้อย่างไร นั่นน่ะถึงเป็นความปกติสุข เป็นความสงบสุข

อันนี้ถ้าเปรียบเทียบเหมือนการคีบตุ๊กตา ก็ต้องไปหาบริษัทที่ขายตู้น่ะ แล้วถามว่ามันชำรุดตรงไหน แล้วให้ช่างเขามาซ่อมให้ แล้วซ่อมให้เสร็จแล้วก็จ่ายเงินเขาก็จบ คือจบ

ถาม : ข้อ ๓๒๐๒. เรื่อง “วิปัสสนาอย่างไร”

ถ้านั่งสมาธิ พอจิตเริ่มสงบ จะเดินปัญญาวิปัสสนาอย่างไรคะ ค่อยๆ ตะล่อมแบบคิดนำก่อน เช่น พิจารณาพองยุบว่าไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไม่มีตัวตนหรือคะ หรือจิตจะรู้เองคะ

ปัจจุบันมันคิดเอง แต่ยังไม่รู้เองค่ะ เลยกลายเป็นคิด รู้ว่าคิดไปเองแค่นั้น เพราะทั้งเข้าคอร์ส ทั้งฝึกเอง ทำได้สบายดี (เพราะไม่มีสิ่งเร้า) สุดท้ายเจอเหตุกาณ์ในชีวิตประจำวันก็ยังตามอารมณ์ไม่ทัน

หมายเหตุ ผู้ปฏิบัติมีนิสัยขี้โมโห โกรธง่าย เลยเบื่อหน่ายตัวโมโหนี้ เห็นโทษจากประสบการณ์ว่า ความโมโหมันทำลายมิตรภาพที่เคยมีไปหลายคนแล้ว อยากหยุดความโมโหนี้

©2026 sa-ngob.com

เสียที แต่ตอนเกิดเหตุการณ์กระตุ้นให้โมโห ทั้งสติ สมาธิ ปัญญา เอาไม่อยู่ มันไม่ทันอารมณ์โมโหเลย มันคิดได้ว่าโมโหนั้นไม่ดีก็หลังจากแสดงการโมโหโวยวายไปหมดแล้วค่ะ

ตอบ : นี่พูดถึงการฝึกหัดปฏิบัตินะ การฝึกหัดปฏิบัติมันอยู่ที่วาสนาของคน วาสนาของคน เห็นไหม เพราะว่าการทำงานมันยังมีอุปกรณ์ของมันใช่ไหม ถ้าคนทำงานทางเอกสารก็มีข้อมูลใช่ไหม เวลาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นภาคปริยัติ เวลาฟังเทศน์ครูบาอาจารย์มามันก็เหมือนปริยัติ คือสุตมยปัญญา ฟังจากผู้แสดงธรรม แล้วมันเป็นสุตมยปัญญา แล้วเวลาจะฝึกหัดขึ้นมามันจับต้นชนปลายไม่ได้ไง

ฉะนั้น เวลาคนที่จะฝึกหัดปฏิบัติไง เราเรียนรู้มามากน้อยขนาดไหน วางไว้ หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึกโธ ให้มีสติอยู่กับความรู้สึกอันนั้นไว้ อย่าให้มันออกไปนอกลู่นอกทาง ถ้าออกนอกลู่นอกทาง เราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่

ตอนเราทำเริ่มต้น มันทำแล้วมันมีความเครียดมาก มันมีความตึงเครียดมาก แต่ก็ต้องบังคับไปก่อน ถ้าฝึกหัดให้มันเป็นชิ้นเป็นอัน หมายถึงว่า นักกีฬาที่ฝึกหัดปฏิบัติ เบสิกขั้นพื้นฐานเขาต้องให้มีความรู้จริง แล้วเวลามันพัฒนาของมันขึ้นไป มันจะพัฒนาจากพื้นฐานที่ถูกต้องชอบธรรม

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพยายามฝึกหัด เราจะฝึกหัดแนวทางขนาดไหนก็แล้วแต่ ทำให้มันจริงจังไปตามที่เราเชื่อ เราชอบ ทำอย่างนั้นไปก่อน ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันต้องมีสงบสุข มันต้องมีสัมมาสมาธิ

ทีนี้การฝึกหัดปฏิบัติ ทำมาหมดแล้ว ไปทุกสายแล้ว

ก็ทุกสายแล้วมันก็ไปลองชิมไง อาหารร้านไหนอร่อย เราก็ไปชิม ชิมใช่ไหม เชลล์ชวนชิม ร้านไหนดี เราก็ขับรถไปกินกัน กินเสร็จแล้วก็จบ กินเสร็จแล้วก็ถ่าย

การไปฝึกหัดปฏิบัติจะคอร์สไหน จะอย่างไรก็แล้วแต่ มันก็อยู่ที่เวลาปฏิบัติ ๗ วัน ๑๐ วัน นั่นแหละดี มันทำแล้วมันก็ไปฝึกหัด ออกมาแล้วเป็นอย่างไรล่ะ

แต่ถ้าเป็นกรรมฐานนะ เขาให้มีสติกับความรู้สึกของเราเลย ถ้ามีสติกับความรู้สึกของเรา เราจะดูแลจิตใจของเรา ถ้าเราจะดูแลจิตใจของเรา เราจะฝึกหัดเพื่อความสงบสุขในใจของตน

เราทำของเราไป เราไม่ต้องไปคาดการณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

ไอ้นี่พอฝึกหัดปฏิบัติไปแล้ว ออกมาแล้ว มันเหมือนกับแข่งกีฬา แข่งกีฬาเสร็จแล้วต้องได้รางวัล ได้เหรียญทอง ได้เหรียญเงิน เหรียญทองแดง นี่ไง ปฏิบัติมาแล้วจะได้

©2026 sa-ngob.com

ปฏิบัติมาแล้วคือเราศึกษาธรรมะ จะไปปฏิบัติที่ไหน ก็เราศึกษาธรรมะ แต่ไปศึกษาในทางโลก ในการทำงานไง เขามีชั่วโมงทำงาน

เราเคยมีพระมาบวชที่นี่แหละ เวลาเขาบวชแล้ว เขาเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เขาจดเวลาไว้เลย แล้วเขาบอกว่าเขาทำมานี่หลายร้อยชั่วโมง แล้วเขาจะได้อะไร

ก็ได้ตัวเลขที่มึงจดไว้นั่นไง

เวลาฝึกหัดปฏิบัตินะ มันอยู่ที่วาสนา คนมีบุญมันก็ปฏิบัติได้ง่าย คนมีบาปมันก็ต้องพยายามกดบาปของตนให้เบาบางลง แล้วถ้ามันดีขึ้นมา มันก็จะสงบสุขในหัวใจของตน

คนมาๆ คนเกิดเหมือนคน ประชาธิปไตย มีคุณค่าเท่ากัน แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันอยู่ที่จริตนิสัยของตน

อย่างเช่นคำถามนี้ไงว่า เป็นคนขี้โมโห เป็นคนโกรธง่าย

มันคน ในทางพรหมศาสตร์ ในทางเขาดูพฤติกรรมของคนไง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ถ้าธาตุดินๆ อารมณ์ความคิดมันจะชักช้าหน่อย แต่มันจะมั่นคงของมัน ธาตุไฟๆ มันร้อนมันเผา แต่มันมีความคิด

นี่ไง เป็นคนขี้โมโห คนขี้โมโห ถ้ารู้แล้วเราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะยับยั้งไว้สิ ถ้าคนขี้โมโหเราเวลาจะโมโหขึ้นมา เราก็ต้องเตือนตัวเองสิ ฝึกหัดได้ ฝึกหัดของเรา

เพราะมันเป็นโทษกับเราและโทษกับคนอื่น เห็นไหม เขาบอกว่าทำลายมิตรภาพไปมากมายแล้ว เพราะไอ้การโมโหของเรานี่

แล้วมันเป็นประโยชน์ไหม แล้วพอมันจะเป็นอะไรขึ้นมา เราก็ยับยั้งไว้ ถ้าเป็นไปไม่ได้ แผ่เมตตา

สิ่งที่เป็นคู่ต่อกรกันกับโทสจริตคือแผ่เมตตา

สรรพสัตว์ทั้งหลาย เขาก็คน เราก็คน คนเหมือนกัน แต่ทำไมเขาไม่โมโหเหมือนเราล่ะ ทำไมเราขี้โมโหไปทุกเรื่องเลยล่ะ

แล้วโมโหทุกเรื่อง โมโหสิ โมโหกับตัวเอง ขี้เกียจขี้คร้าน ไม่เอาไหน โมโหมันสิ ให้มันพัฒนาตัวมันขึ้นมา ไปโมโหคนอื่นทำไมล่ะ

เราฟังอะไรก็ไม่ได้เลย ใครพูดอะไรไม่ได้ ติเตียนแล้วผิดหูไปหมดเลย

©2026 sa-ngob.com

เราก็อยู่คนเดียว อย่าไปยุ่งกับเขาสิ นี่มันดับตัวเอง

ฉะนั้นบอกว่า เวลาไปภาวนาแล้วโมโหจะหายหมดเลย

เราฟังมามากมาย เมื่อก่อนเป็นคนกลัวผี เดี๋ยวนี้หายกลัวผีแล้ว บรรลุธรรม

โอ๋ย! ปวดหัว มันเรื่องไร้สาระ เพราะอะไร เพราะเรามีแผลไง เรามีปมด้อยไง เราก็คิดว่าเราจะมาประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเพื่อปลดปมด้อยอันนั้น แล้วก็มีอย่างนี้มาคาใจอยู่อย่างนี้ พอจะทำอะไรมันก็ไปลงตรงปมด้อยของตนตลอดเวลา แล้ววันไหนขึ้นมามันกลบปมด้อยมันได้ มันบอกว่า โอ้โฮ! เดี๋ยวนี้บรรลุธรรม

ไร้สาระ แค่มึงเท่าทันปมด้อยของเอ็งเท่านั้นน่ะ

เท่าทันปมด้อยมันก็เป็นความดีงามใช่ไหม บรรลุธรรมๆ มันต้องทำความสงบของใจ สมถกรรมฐาน แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา วิปัสสนาทำลายอวิชชา ทำลายกิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของตน นั้นต่างหาก

ไอ้นี่มันแค่โมโห แค่อารมณ์ อารมณ์เกิดจากกิเลสนั่นน่ะ เวลาอารมณ์เกิดแล้วดับ เวลาโมโห ได้ทำลายมิตรภาพไปแล้ว อารมณ์มันก็หายไปแล้ว แล้วได้อะไรขึ้นมา ได้เวรกรรม

เวลาโมโหมามันก็เร่าร้อน เวลาโมโหมันหายไปแล้ว เราก็คนเดิมนั่นแหละ แต่สร้างศัตรูไว้เยอะแยะ

แต่ถ้าจะแก้ไข แผ่เมตตา เขาก็คน เราก็คน ไอ้ที่การกระทำ เขาก็ทำ เราก็ทำ สิ่งที่แก้ไขมันต้องแก้ไขด้วยปัญญา แก้ไขหัวใจของเราด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ควรทำ ควรยับยั้งมัน ยับยั้งมันๆ แล้วถ้าจะฝึกหัด หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

ไปปฏิบัติมาทุกคอร์สทุกอย่างหมดแล้ว มันก็ยังอีลุ่ยฉุยแฉก ยังไม่มีสิ่งใดเป็นชิ้นเป็นอัน

เวลาผลไม้ เวลาเขาเก็บจากต้น เขาต้องไปทำความสะอาด เขาไปล้างไง ล้างความสกปรกออกจากผลไม้นั้น หัวใจของเรา เราไปฝึกหัดปฏิบัติ เราก็จะไปล้างกิเลส ล้างอวิชชาในหัวใจของตน

ไอ้นี่ไม่มีอะไรเลย จะเช็ดจะถูผลไม้สักหน่อยก็ยังไม่มี เพราะอะไร เพราะมันทำสมาธิไม่เป็นไง มันไม่เห็นผลไม้มันไง ปฏิบัติที่ไหน คอร์สที่ไหน เก็บเงินกี่หมื่นกี่แสนก็ไปกับเขา มันก็เข้าไปอยู่กิน อยู่ ๗ วัน ๘ วันแล้วกลับบ้าน แล้วมีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันล่ะ

©2026 sa-ngob.com

เราอยู่บ้านก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ ลมหายใจก็มี ความรู้สึกก็มี ตั้งสติขึ้นมามันก็เป็นการปฏิบัติแล้ว

ก็ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ เริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติไม่ได้

ไม่ได้ๆ เพราะปุถุชน กัลยาณชน ปุถุชนคนหนา หนาไปด้วยกิเลสตัณหาความทะยานอยาก

เวลาฝึกหัดๆ เวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมนะ หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดไง “การปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวเริ่มต้นนี่”

คราวเริ่มต้นๆ ล้มลุกคลุกคลานกันคราวเริ่มต้นนี่ แล้วก็ตายกันตอนคราวเริ่มต้น มันไปต่อไม่ได้

แล้วคนที่คราวเริ่มต้น ถ้าเขาเอาจริงเอาจังของเขา เขาพยายามฝึกหัดของเขา เขาทำความสงบของใจได้ เขาจะมหัศจรรย์ในใจของตัวนะ โอ้โฮ! แล้วมหัศจรรย์ในใจของตัวแล้ว สิ่งที่เราแสวงหากันมา โลกเขาก็มี ใครก็มี มีกันทุกคน แต่ไม่มีใครเคยค้นหาหัวใจของตนเจอ

ถ้าเราค้นหาหัวใจของเราเจอ เราจะไม่ไปยุ่งกับใครเลย เราจะแสวงหาสิ่งนี้ มันจะเสียเวลาเปล่า ถ้าเสียเวลาเปล่า จะไปเข้าคอร์สที่ไหน ไปเข้าคอร์สมันก็เป็นชุมชน ไปเป็นกลุ่มเป็นก้อน มันก็ไปอยู่กัน มันก็ไปฝึกมวลชนนั่นแหละ มันก็เป็นเรื่องหนึ่ง

นี้การฝึกหัดปฏิบัติของเรา เขาถามว่า “จะวิปัสสนาอย่างไร”

ถ้าใช้สติใช้ปัญญา ก็ไตร่ครอง ใคร่ครวญ เปรียบเทียบกับคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ วิปัสสนายังไม่เกิดหรอก ยังไม่มี

วิปัสสนามันต้องให้ทำความสงบของใจเข้ามา สมถกรรมฐาน จิตสงบระงับแล้วจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนานั้น จิตที่เป็นนามธรรมมันเป็นหนึ่ง พอเป็นหนึ่ง พอมันเห็นอาการที่เกิดจากจิตนั้นโดยพาดพิงกับกาย เวทนา จิต ธรรม ถ้ามันพาดพิงกับกาย เวทนา จิต ธรรม

เพราะธรรมชาติของมัน การเคลื่อนไหวของมันเพื่อสนองตัณหาของมัน แต่เมื่อก่อนเราไม่ได้มองว่าการพาดพิงนั้นเป็นการสนองตัณหา การพาดพิงนั้นเป็นงานของตัว เป็นปกติของสิ่งมีชีวิต แล้วเราไม่รู้เท่าทันทั้งนั้น

แต่ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา จิตมันสงบแล้วมันจะมีสติมีปัญญา มันสามารถมองได้ว่าอะไรเป็นโลก อะไรเป็นธรรม แล้วถ้ามันไปเห็นกิเลส โอ๋ย! มันกระเทือนใจ นั่นมันจะเกิดวิปัสสนา

©2026 sa-ngob.com

สิ่งที่การฝึกหัดปฏิบัติกันมา สมาธิยังทำกันไม่ได้ สมาธิยังทำกันไม่เป็น

สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการ งานจะเกิดขึ้นตรงหัวใจของตัว

แล้วใจของตัว มันหาฐานของใจของตัวไม่ได้ เครื่องบิน บินจากสนามบินไปแล้วหาที่ลงไม่เจอ เครื่องบิน ไม่มีสนามบิน แล้วมันขึ้นมาจากไหนล่ะ ก็มันขึ้นมาจากธรรมชาติ ขึ้นมาจากอารมณ์ความรู้สึกของคน ขึ้นมาจากการเกิดเป็นมนุษย์นี่ไง แล้วขึ้นไปแล้วลงไม่ได้ ขึ้นไปแล้วขึ้นตลอด เครื่องบินขึ้นตลอด แล้วก็อารมณ์ฟุ้งซ่านไปทั่ว แล้วมันจบอย่างไรล่ะ

ทำความสงบของใจเข้ามาๆ ถ้าใจสงบสุข มันมีสนามบินไง เครื่องบินขึ้นจากสนามบิน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน เครื่องบินขึ้นจากสนามบิน แล้วขึ้นจากสนามบิน มันก็ลงสนามบินได้ไง มันเกิดได้ มันก็ดับได้ มันเกิดขึ้นมามันก็มีได้ มันก็จับต้องได้ จับต้องได้ วิปัสสนามันก็จะเริ่มต้นตรงนี้

วิปัสสนาๆ วิปัสสนาอะไร คำถาม วิปัสสนาอย่างไร

มนุษย์ ปุถุชน ทำได้สูงสุด ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิก็สมถะไง มันจะเป็นวิปัสสนาตรงไหน เพราะมันคิดจากสามัญสำนึก คิดแบบเรา คิดแบบว่าเครื่องบินขึ้นตลอดเลย แต่ไม่รู้ว่ามันขึ้นมาจากไหน แล้วมันขึ้นมาอย่างไรล่ะ

ไปเทียบกับธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เดี๋ยวมันจะเห็นเลย อ๋อ! มันขึ้นจากจิตไง เครื่องบินมันต้องมีสนามบินไง เครื่องบินน้ำก็แม่น้ำ ทะเล เครื่องบินบกก็มีสนามบินของมัน ถ้าในชนบทเขาก็ปรับพื้นที่ให้มันลงได้ เครื่องบินเล็กไง

เครื่องบินมันมีสนามบินของมัน แต่เราไม่รู้ ถ้าทำสมาธิไม่เป็นไง สมถกรรมฐานไง ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ฐานที่ควรจะเป็นประโยชน์มา เราไม่รู้จัก แต่เครื่องบินมันขึ้นมาได้ แล้วมันก็ลอยอยู่บนอากาศเคว้งคว้างไปหมด ส่งออกไง เรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องนู้น มันไปเรื่องคนอื่นหมดเลย แล้วยิ่งพอเป็นเรื่องคนอื่นแล้วมันมีเหตุผลไง ไอ้นู่นก็ไม่ถูก ไอ้นี่ก็ไม่ดี โกรธ โกรธใหญ่เลย โกรธเขา โกรธเรา

เมตตาธรรม เมตตาตัวแล้วเมตตาคนอื่นด้วย

ทำความสงบของใจเขามา ไม่ต้องวิปัสสนา ใช้สติใช้ปัญญาเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาตรวจสอบความคิด ตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดถูกหรือผิด ถ้าถูก เราก็ดูแล ถ้าผิดก็ยับยั้งซะ ยับยั้งซะ มันจะเริ่มเข้าไปสู่สนามบินของตัว

เพราะสิ่งที่ความรู้สึกนึกคิดมันมา มาจากไหน

©2026 sa-ngob.com

มันมาจากจิต

แล้วจิตเป็นอย่างไร

ทำสมาธิไง วิปัสสนา

ถ้าจะพูดไปแล้วมันเป็นเรื่องโลกไง เพราะเราพระกรรมฐาน เรานักปฏิบัติ จะพูดตามความเป็นจริงเท่านั้น ถ้าเป็นความจริงนะ ถ้าเป็นทางโลกมันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ แต่โลกเข้าใจผิดว่านี่คือการใช้ปัญญา เพราะเข้าใจว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญาคือความคิด ก็ต้องคิดแล้วคิดอีก คิดแล้วคิดอีก เป็นวิปัสสนา

มันเป็นความเข้าใจผิด เป็นความเห็นผิด เห็นไม่ถูกต้องชอบธรรม แล้วสังคมเป็นอย่างนั้น สังคมว่านี่คือใช้สติปัญญา ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญาของตนได้ใช้แล้ว ไตร่ตรองแล้ว แล้วมันหยุดคิดไง มันจะหยุดของมัน โอ้โฮ! บรรลุธรรมกันใหญ่โตเลย

ฉะนั้น วิปัสสนาอย่างไร

วิปัสสนาตามข้อเท็จจริงในพระพุทธศาสนา วิปัสสนาต้องมีความสงบของใจ ใจสงบเข้ามาแล้วมันจะวิปัสสนาหัวใจของตน วิปัสสนาสิ่งที่เกิดจากจิต สิ่งที่เกิดและดับ ให้เห็นตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงนะ วิปัสสนามันจะเกิดตรงนั้น

แต่นี่มันยังเป็นอารมณ์ความรู้สึกข้างนอก มันส่งออกไปทั้งหมด แล้วก็โมโหโกรธาเขาไปทั่ว

แผ่เมตตา แผ่เมตตา คนเหมือนคน คนเท่าคน เขาเข้าใจผิด เขารู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ทั้งนั้นน่ะ เพื่อไม่ให้มันโมโห เพื่อไม่ให้มันไปโกรธเขา ตัดต้นเหตุ ต้นเหตุคือว่า มันขัดอกขัดใจ ขัดหูขัดตา โมโหไปหมดน่ะ กลับมาที่ต้นเหตุ เราเห็นผิดทั้งหมดน่ะ เขาจะเป็นจริงอย่างที่เป็นจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ เราจุดไฟเผาตัวเองตลอด ถ้ามันคิดได้นะ คิดตรงนี้ แก้ตรงนี้ แล้วมันจะจบเอง จบ

ถาม : ข้อ ๓๒๐๓. เรื่อง “อารมณ์ที่เป็นฉากหลัง”

กราบนมัสการหลวงพ่อ กระผมสงสัย กราบเรียนถามดังนี้

ที่ผ่านมาผมใช้การกำหนดคำบริกรรมร่วมกับกำหนดสติรู้อยู่ในจุดต่างๆ ในร่างกาย เพื่อระงับและหยุดความคิดฟุ้งซ่าน ความเครียด ความตื่นเต้นต่างๆ ได้ทำมาตลอด เฝ้าสังเกตและได้ผลสงบระงับเป็นที่น่าพอใจ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันที่เจอสภาวะต่างๆ

©2026 sa-ngob.com

แต่หลังๆ มานี้สังเกตได้ว่า ในช่วงที่วันๆ หนึ่งเรามีสภาวะอารมณ์ความรู้สึกหม่นหมองเศร้าสร้อย หรืออะไรก็ตาม เป็นลักษณะที่เหมือนสภาวะอารมณ์ที่ปกคลุมทั้งวัน (ผมก็อธิบายเป็นคำพูดไม่ถูก มันเหมือนเมฆและฉากหลัง) ซึ่งพอกลับมาภาวนา สังเกตได้ว่า แม้จิตสงบตั้งมั่น อยู่กับคำบริกรรมหรือในกาย (ตั้งมั่นหมายถึงสังเกตได้ว่า ไม่มีความคิดเข้ามาแทรกในช่วงนั้นๆ สั้นๆ บ้าง ยาวๆ บ้าง) ซึ่งถ้าเป็นปกติจะรู้สึกได้รับผลคือความสุข ปีติ กับความสงบนั้น ซึ่งก็ยินดีในผลนั้นมาตลอด

แต่เมื่อในวันที่ตัวฉากหลังเกิดขึ้น การภาวนาแม้จิตจะสงบลงได้จากความคิดก็จริง แต่สิ่งที่สังเกตได้ จะมีตัวฉากหลังนี้อยู่ตลอด ซึ่งผมเองก็ยังไม่มั่นใจ เพราะบางทีก็สังเกตได้ว่า เวลาคำบริกรรมหรือสติเข้มขึ้น ไอ้เจ้าตัวฉากหลังนี้ก็หายไปได้ แต่บางวันก็ไม่หาย

จึงอยากจะกราบเรียนถามหลวงพ่อว่า แนวทางปฏิบัติ เราจะจัดการหยุดหรือกำจัดตัวฉากหลังนี้ออกไปได้หรือไม่ ใช้วิธีการอย่างไรครับ หรือมันเป็นผลที่เกิดขึ้นมาแล้วไม่ต้องไปยุ่งกราบนมัสการครับ

ตอบ : ไอ้ฉากหลังๆ มันก็เหมือนความสงสัยนั่นแหละ เวลาทำสิ่งใดๆ ขึ้นมามันก็เป็นประโยชน์กับเรา การฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันก็เป็นผลประโยชน์กับเราอยู่แล้ว ผลประโยชน์กับเราฝึกหัดปฏิบัติให้จิตมันเจริญงอกงามขึ้นมา

ถ้าจิตเจริญงอกงามขึ้นมา สิ่งที่เวลาเราพิจารณาไปแล้วมันว่างหมด มันสะอาดหมดจดแล้วเวลาปฏิบัติไปแล้ว ความสะอาดหมดจด เราจำภาพนั้น มันก็เป็นความจำ เป็นความจำต่างๆ เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน เวลาทำสิ่งใดแล้วมันมีฉากหลัง ฉากหลังขึ้นมา มันมีความกังวล ความสงสัย

เวลาครูบาอาจารย์ที่ฝึกหัดปฏิบัติ ปล่อยหมดเลย บรรลุธรรมเลย

สงสัยไหม มันมีอะไรของมันไหม มันไม่มีเหตุไม่มีผล มันไม่เป็นข้อเท็จจริงหรอก

ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ มันต้องรู้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น ถ้ารู้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น มันก็จะชำระล้างไปหมดทั้งหมดทั้งสิ้น

ไอ้นี่มันแค่ปล่อยวาง พอปล่อยวางขึ้นมา มันมีความสงสัย มีความหวาดระแวง มันก็มีฉากหลัง มันมีความหวาดความระแวง มันมีอะไรในใจเยอะแยะไปหมดน่ะ แต่เรายังไม่ได้ขุดคุ้ยค้นคว้าให้เป็นข้อเท็จจริงขึ้นมาไง

©2026 sa-ngob.com

ถ้ามันขุดคุ้ยค้นคว้าเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา เราพิจารณาอะไรของเราก็แล้วแต่ สิ่งที่เราพิจารณา นี่คือการฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาๆ ปัญญาของคนมันมีหยาบมีละเอียดมากมายมหาศาล เวลาขั้นของสมาธินะ น้ำเต็มแก้ว เวลาขั้นของปัญญาไม่มีขอบเขตทั้งนั้นน่ะ ถ้าปัญญามันเป็นไปได้

แต่เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาแล้ว เราอยู่ในระดับไหน ในข้อเท็จจริงในใจเราเป็นอย่างไร ถ้ามันเป็นอย่างไร มันจะตอบสนองมาโดยผลของการปฏิบัตินี้ไง

ไอ้อย่างที่ว่ามันมีฉากหลังๆ มันเป็นข้อเท็จจริงอยู่แล้ว ข้อเท็จจริงว่ามันยังมีของมันอยู่ไง

กิเลสเป็นนามธรรม จะรู้จักมันได้อย่างไร กิเลสเป็นนามธรรม

กิเลสเป็นนามธรรม เพราะจิตเป็นนามธรรมไง จิตเป็นนามธรรม กิเลสก็เป็นนามธรรมอยู่ที่จิตนั้นไง แล้วเวลากิเลสอยู่ที่ฐีติจิต อยู่ที่จิตใต้สำนึกเลย

เวลาคนฝึกหัดปฏิบัติ อย่างเช่นทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบแล้วถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นี่ไง สิ่งที่กิเลสมันเป็นนามธรรม มันอยู่ที่ฐีติจิต มันอยู่ที่จิตใต้สำนึก มันเป็นอวิชชา สิ่งที่มันครอบงำหัวใจของเรา มันมีครอบครัวของมัน มันจะเอาตัวไหนเป็นตัวเล่น เอาตัวไหนเป็นตัวหลอก หลอกให้เราล้มลุกคลุกคลานมากมายมหาศาล หลอกเพราะอะไร หลอกเพราะว่า ก็มันอยู่ที่ฐีติจิต มันเป็นเจ้าของจิต ว่าอย่างนั้นเลย

แต่เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เรามีอำนาจวาสนาของเราไง เราถึงจะเอาตัวเราคืนมาไง เอาตัวเราคืนมา ทำสัมมาสมาธิ นั่นน่ะตัวตนของตน เห็นตัวตน นั่นจิตมันสงบตัวลง มันเผลอ มันถึงได้ แล้วคนที่ทำจริงทำจังขึ้นมา ชำนาญในวสีไง มันแน่นอนของมันอยู่แล้ว พอแน่นอนของมันอยู่แล้ว กองทัพธรรมปะทะกับกองทัพกิเลส นั่นมันถึงเป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้าตามข้อเท็จจริงนั้น โดยธรรม โดยการฝึกหัดปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติขึ้นมาถึงที่สุดแห่งทุกข์ หลวงปู่มั่นทำถึงที่สุดแห่งทุกข์

ไอ้เรา เราก็จะฝึกหัดปฏิบัติของเรา เรากิเลสเต็มหัวทุกๆ คนที่เกิดมา ถ้าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้ตามข้อเท็จจริงของตนขึ้นมาไง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันเป็นของมันขึ้นมา มันถึงว่า “แล้วจะต้องทำอย่างไร แล้วจะต้องปล่อยไปอย่างนั้นใช่ไหม”

©2026 sa-ngob.com

มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ กิเลสมันจะเอาตัวไหนออกมาเล่น มันเอาหน้าไหนมาเล่น ตัวเล็กหรือตัวใหญ่ ถ้าเป็นตัวใหญ่ๆ มันล้มการฝึกหัดปฏิบัตินั้นไปเลย ถ้าเป็นตัวเล็กๆ มันก็อ้อยสร้อยอยู่ในหัวใจของตัว เราจะพ่ายแพ้มันหรือชนะมัน มันอยู่ที่การกระทำของเรา แล้วชั่วคราวเท่านั้นน่ะ ชั่วคราวๆ เพราะมันไม่มีนิโรธ มันไม่ดับทุกข์ตามความเป็นจริง

ถ้าดับทุกข์ตามความเป็นจริง ไอ้ที่ว่าฉากหลังฉากหน้าอะไรจบหมด มันจะมีฉากมีอะไรในเมื่อตัวมันสิ้นไป ตัวมันตายไป มันจะมีฉากอะไร

ไอ้นี่ไม่มีอะไรเลย ทำวิปัสสนาไปนี่คือการฝึกฝน คือการฝึกหัดเพื่อความสบายใจ เพื่อความสงบสุข

เวลากิเลสขาดนี้มันเป็นข้อเท็จจริงนะ ความสงบสุขมันเป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธ ให้ที่อยู่ที่อาศัยเท่านั้น แต่ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมานะ นิโรธ มันจะไม่มีอะไรเป็นฉากเป็นหน้าเป็นหลังทั้งนั้นน่ะ ถ้ามีฉากมีหน้ามีหลัง มันบอกอยู่แล้ว นั่นคือกิเลส ตัวมัน

ไอ้ที่ทำขึ้นมามันเป็นความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะของเราที่มันเป็นการเหมือนกับคนตอนเช้าไปออกกำลังกาย ร่างกายแข็งแรง มีความสงบสุข แต่สุดท้ายแล้วต้องชราคร่ำคร่า ต้องตายไปเหมือนเดิม

นี่ก็เหมือนกัน ปฏิบัติๆ ถ้าไม่นิโรธ ไม่ดับทุกข์ กิเลสก็อยู่ในหัวใจของมันเหมือนเดิม ถ้าเหมือนเดิม ก็ฝึกหัดปฏิบัติไปจนกว่าจะมีความชำนาญ แล้วมีความละเอียดรอบคอบ เท่าทันมัน เห็นมันแล้วจะ อ๋อ! มันอยู่นี่เอง การกระทำมามันเป็นการหว่านล้อม เป็นการเข้าไปหาข้อเท็จจริง นี่ประสบการณ์ทั้งนั้นน่ะ แล้วประสบการณ์ของแต่ละบุคคล กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา อยู่ที่เวรกรรมของสัตว์ เอวัง

©2026 sa-ngob.com