ธรรมน้ำจิ้ม

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

เทศน์บนศาลา วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๙

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ตั้งใจฟังธรรมนะ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งมหัศจรรย์ใน ๓ แดนโลกธาตุนี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม สัจธรรมอันนี้ยิ่งใหญ่ในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมๆ ไง แสดงขึ้นมา วางธรรมและวินัยนี้ไว้เพื่อศากยบุตรพุทธชิโนรสในอนาคตกาล สิ่งที่ในอนาคตกาล สิ่งที่เป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นการยืนยันว่า ธรรมะนี้มีสัจจะมีความจริง มีเหตุมีผล เกิดขึ้นมาโดยการกระทำขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การฟังธรรมๆ ฟังธรรมเพื่อเตือนหัวใจของเรา หัวใจของเราที่มันทุกข์มันยากอยู่นี่ เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เป็นชาวพุทธๆ สาวกสาวกะผู้ได้ยินได้ฟัง แต่ได้ยินได้ฟังขึ้นมา ทำไมเขาต้องทำสังคายนา ทำไมเขาต้องทำสังคายนาล่ะ

เพราะความเห็นผิด ความเห็นผิดของภิกษุ ความเห็นผิดของชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนามา จากคำเล่าลือ จากการส่งต่อมาเป็นชั้นเป็นตอนไง

แต่ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาไง มันเป็นปัจจัตตังเป็นสันทิฏฐิโก เป็นสัจจะเป็นความจริงในหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น ถ้าผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้นมีอำนาจวาสนาไง ถ้ามีอำนาจวาสนา ฟังธรรมๆ ขึ้นมามันสะเทือนกิเลสในหัวใจของตน

ในหัวใจของตนมันมีอวิชชา มันมีพญามาร ในพระพุทธศาสนามีธรรมและมีกิเลส กิเลสๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้เยาะเย้ยมัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้กำราบปราบปรามกิเลสในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้จักกิเลสดี

©2026 sa-ngob.com

แต่ก่อนที่ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ธรรมยังไม่มีอยู่ในโลก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไปศึกษาค้นคว้ากับเจ้าลัทธิต่างๆ แต่ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ล้มลุกคลุกคลานมาทั้งนั้นน่ะ

ล้มลุกคลุกคลานมาเพื่อเป็นการยืนยันว่า การฝึกหัดในทางโลกนี้ ผู้ที่พยายามทำตัวเป็นศาสดาๆ นั้นเป็นศาสดาในความเชื่อของเขา แต่ผู้ที่มีอำนาจวาสนาที่จะหาสัจจะหาความจริงขึ้นมา ไปฝึกหัดปฏิบัติกับเขาแล้ว มันเป็นแค่พิธีกรรม มันเป็นการกระทำฌานโลกีย์ ทำแบบทางโลกๆ เขา เพราะทางโลกๆ เขามันมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหนก็ทำได้ขนาดนั้นเท่านั้น ขนาดนั้นเท่านั้น เขาก็เห็นว่าเป็นความมหัศจรรย์ เป็นที่เคารพบูชาของเขา

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเป้าหมายว่า ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ถ้าไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันต้องมีเหตุมีผล มันต้องมีสิ่งที่เป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา รู้จริง เห็นจริง สิ้นสงสัยในหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ไปศึกษาค้นคว้ามานะ มันศึกษาค้นคว้ามาขนาดไหน มันมีสงสัยอยู่ในหัวใจถึงว่าผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ หลวงปู่มั่นท่านบอกไง สมาธิหัวตอๆ

ถึงสมาธิหัวตอมันก็สงสัย ถ้าคนมีอำนาจวาสนานะ ถ้าคนไม่มีอำนาจวาสนาก็ไหลไปตามกิเลส ไหลไปตามเชื้อไขของซาตาน ของพญามารที่มันพาเคลิบเคลิ้มไปในอำนาจวาสนาของมัน

แต่เราไม่มีอำนาจวาสนาไง เรายับยั้งมันไม่ได้เลย แล้วถ้าเราจะยับยั้งมัน เราต้องทำความสงบของใจได้ ทุกคนปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ แล้วเวลากิเลสมันบีบคั้นหัวใจของตน มันเป็นความทุกข์ความยากทั้งนั้นน่ะ

ทุกข์อย่างหยาบๆ เวลาชาวบ้านเขาโกรธกัน เขาทำร้ายกัน เขาฆ่ากัน เขาแกงกัน นั่นก็เป็นความโกรธของเขา ความหลงของเขาๆ คนที่อยู่ทางโลกมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหนก็ให้เขาฉ้อเขาก็โกงตลอดไป แล้วถ้ามันหลง มันก็หลงว่าตัวเป็นคนดี ตัวเองทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ ประสบความสำเร็จแต่กิเลสมันหลอกไง

แต่ถ้าเอาจริงเอาจังขึ้นมา มันเป็นโลกกับธรรม

เราเกิดมากับโลก เราปฏิเสธโลกไม่ได้หรอก เราเกิดมามีอำนาจวาสนามากอยู่แล้ว แล้วยิ่งมีวาสนาด้วย แค่มีศรัทธา ศรัทธาในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมไว้ว่าเป็นอริยทรัพย์

©2026 sa-ngob.com

เพราะมีศรัทธาความเชื่อขึ้นมา คนถึงเป็นคนขึ้นมาไง ถ้าคนไม่มีศรัทธา ไม่มีความเชื่อสิ่งใดเลย มันเหลวไหล แล้วให้กิเลสมันขับดันของมันไปตามแต่อำนาจของมัน ถ้ากิเลสมันขับดันไปตามอำนาจของมัน เห็นไหม

กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ผู้ที่สร้างบุญสร้างกุศลมา เขามีอำนาจวาสนาของเขา เขาคิดแต่บวกของเขา เขาทำสิ่งใดเพื่อประโยชน์กับเขา

กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา เราทำความชั่วมา เราทำความเลวร้ายมา แล้วสิ่งใดที่มันออกมาจากหัวใจ จริตนิสัยอันนั้นน่ะมันเป็นของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว

ถ้ามีอำนาจวาสนา มีศรัทธาขึ้นมา มันจะมาเทียบเคียงในหัวใจของตน ถ้ามันเทียบเคียงในหัวใจของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ถ้าทำดีๆ ทำดีอะไร

ถ้าทำดี ทาน ศีล ภาวนา

ทานมันก็เรื่องของทาน แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนุปุพพิกถา คนที่ยังไม่นับถือพระพุทธศาสนาหรือไม่เข้าใจพระพุทธศาสนา ถ้าจะมาศึกษาพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้เสียสละทานเสียก่อน

เริ่มต้นนะ อนุปุพพิกถาเลย ทาน ถ้าทำทานของตนเพื่ออะไร

ทำทานเพื่อหัวใจเป็นบุคคลที่ดีงามไง ถ้าหัวใจของคนมันเป็นคนขึ้นมา มันมีศรัทธาความเชื่อในหัวใจของตน มันไม่เหลวไหล ถ้ามันไม่เหลวไหลขึ้นมา สิ่งที่ทำบุญกุศล ถ้ามันสงบสุขในหัวใจของตน ทำความสงบสุขในหัวใจของตน ผลของวัฏฏะ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบุพเพนิวาสานุสติญาณไง นั่นน่ะมันรู้มันเห็น มันชัดเจน มันรู้มันเห็นที่หัวใจดวงนี้ มันรู้มันเห็นที่ใจดวงนี้ต้องเป็นอย่างนั้นตามแต่เวรกรรมของสัตว์โลก ถ้าเขาได้เสียสละทานของเขา มันเป็นบุญเป็นกุศลของเขา

ถ้าเป็นบุญเป็นกุศลของเขา เขาทำของเขาโดยต่อเนื่องของเขา เขาก็จะไปเกิดเป็นเทวดาเป็นอินทร์ เป็นพรหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงให้ถือเนกขัมมะ ถ้าถือเนกขัมมะแล้วเวลาอบรมบ่มเพาะขึ้นมา ถึงแสดงอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

เริ่มต้นขึ้นมาก็บอกทุกข์

©2026 sa-ngob.com

อ้าว! ก็ทุกข์สิ ชาวบ้านชาวพุทธใครไม่มีความทุกข์บ้าง มันก็ทุกข์ทั้งนั้นน่ะ

แล้วบอกว่านั่นน่ะทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ล่ะ แล้วเหตุมันคืออะไรล่ะ

ถ้าไม่มีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา มันก็แล้วแต่ความรู้สึกนึกคิดของตน มันก็มีความคิดตามแต่มีปฏิภาณไหวพริบมากน้อยขนาดไหน ถ้ามันมีปฏิภาณไหวพริบมากน้อยขนาดไหน มันก็เป็นเรื่องของโลกไง นี่ไง โลกียปัญญาๆ ปัญญาของโลกมันก็เทียบเคียง กามภพนี่แหละ รูปภพ อรูปภพ ผลของวัฏฏะนี่แหละ มันก็เทียบเคียงอยู่อย่างนั้นว่าสิ่งนั้นเป็นธรรมๆ

สิ่งนั้นมันเป็นผล มันเป็นวิบากกรรม มันเป็นวิบากกรรมของผู้ที่ทำดีและทำชั่ว จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะถึงไม่มีต้นไม่มีปลายไง ไม่มีต้นไม่มีปลายเพราะมันมีตัวของมันอยู่แล้ว แล้วมันมีการกระทำที่สะสมมาในหัวใจมากมายมหาศาลขนาดไหน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย ทำแต่คุณงามความดีมาทั้งนั้น คุณงามความดีมันส่งเสริม ส่งเสริมให้จริตนิสัย ให้ความคิด อย่างเช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะนั่นแหละ ตั้งแต่เป็นราชกุมารมาจนถึงเวลาที่จะออกบวช มันมีแต่ความสุขๆ มีแต่พระเจ้าสุทโธทนะบำรุงรักษาปรนเปรอจะให้เป็นจักรพรรดิ

เวลาไปเที่ยวสวนเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย มันต้องเป็นเช่นนั้นหรือ

นี่ไง ถ้ามีอำนาจวาสนา แค่นั้นมันยังคิดได้เลย คิดได้แล้วมันมาวิตกวิจารณ์ วิตกวิจารณ์เราก็ต้องเป็นเช่นนั้น เกิดมาแต่ละภพแต่ละชาติก็ต้องเป็นเช่นนั้น มันต้องมีฝั่งตรงข้าม ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แล้วจะแสวงหาอย่างไร

จิตใจด้วยอำนาจวาสนา ด้วยบุญด้วยกุศลมันส่งเสริม ส่งเสริมให้ออกไปฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ หาธรรมและวินัย หาธรรมที่ว่าไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เวลาไปแสวงหามา ๖ ปี แสวงหามา ทุกรกิริยา ทุกมีการกระทำที่เขาร่ำลือว่ายอดเยี่ยมขนาดไหนก็ไปมาแล้ว ไปแล้วมันทำได้อย่างนั้นด้วยนะ ทำได้จนอุทกดาบส อาฬารดาบสรับประกันแล้วกันแหละ ทำได้เหมือนเรา เป็นอาจารย์สอนได้เลย เพราะสอนจนหมดไส้หมดพุงแล้ว

แต่คนที่มีอำนาจวาสนา หมดไส้หมดพุงมันก็แค่พิธีการ วิธีการ อย่างเช่นเรานี่ เดี๋ยวคิดดี คิดชั่ว เวลาคิดที่มันดีงามมันก็มีความสุขความพอใจในใจของตน เวลาคิดชั่วๆ โอ๋ย! มันทุกข์มันยากมากนะ แล้วถ้ามีวาสนานะ มันจะเหยียบเบรกไง มันจะเปลี่ยนแปลงความคิด ไม่ทำความชั่วร้ายอย่างนั้น

ถ้าไม่ทำความชั่วร้าย มันจะทำอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

แล้วมันอยู่ที่เวรที่กรรม อยู่ที่เวรที่กรรม หมายความว่า มันจะไปเกิดเหตุการณ์เฉพาะหน้า อย่างเช่นอุบัติเหตุๆ เราไม่ต้องการเกิดอุบัติเหตุ ไม่ต้องการเกิดภัยธรรมชาติใดๆ ทั้งสิ้น แต่มันก็มีเหตุการณ์จะทำให้เราไปสู่ที่ตรงนั้นจนได้แหละ ไปถึงที่ตรงนั้นแล้วเรามีวาสนามากน้อยขนาดไหน ถ้ามีอำนาจวาสนามาก มันก็พยายามพาชีวิตของตนไม่สร้างเวรสร้างกรรมต่อไป จะทำคุณงามความดีของเรา

อย่างเช่น เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เขานับถือพระพุทธศาสนา เขาก็นับถือพระพุทธศาสนาเป็นวัฒนธรรมประเพณี เขาก็ทำผลประโยชน์ ทำบุญทำกุศลของเขา แต่เราก็ได้ทำมาแล้วไง

ทำทานร้อยหนพันหนไม่เท่ากับถือศีลบริสุทธิ์หนหนึ่ง

ถือศีลบริสุทธิ์ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับทำสมาธิได้หนหนึ่ง

ทำสมาธิได้ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับภาวนามยปัญญาหนหนึ่ง

นี่มันเป็นความมหัศจรรย์ มหัศจรรย์ของใคร

มันเป็นความมหัศจรรย์ของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ท่านได้กระทำมาแล้ว ถ้าได้กระทำมาแล้ว ท่านได้เสวยวิมุตติสุขเต็มหัวใจของท่าน ถ้าเต็มหัวใจ ถามมา ลูกศิษย์ลูกหาที่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถามมา

แต่คนที่มาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เขาไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติ เขาจะมาซุบตัว เขาจะมาว่าเอาชื่อเอาเสียงไง มันไม่ใช่เอาสัจจะเอาความจริงไง

ถ้าเอาสัจจะความจริง ก็ว่ามาสิ

เราก็ทำหน้าที่ของเรา เราก็ฝึกหัดปฏิบัติของเราให้เป็นข้อเท็จจริงในหัวใจเราขึ้นมา ถ้าเป็นในหัวใจของเราขึ้นมา เราอยู่กับท่าน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเป็นคนพยากรณ์ เป็นคนบอกเองว่ามันถูกหรือผิด เริ่มต้นท่านก็อบรมบ่มเพาะสั่งสอนเรา ถ้าพระไปอยู่ด้วย ท่านก็ให้ฝึกหัดปฏิบัติ นี่เรื่องโลกๆ สวดปาฏิโมกข์ ฝึกหัดตัดเย็บผ้าไตรจีวรที่เราต้องอาศัย ที่อยู่ที่อาศัยก็ให้อยู่กระต๊อบห้องหออย่างนี้ มันก็เป็นข้อวัตรปฏิบัติไง เรื่องโลกๆ ทั้งนั้นน่ะ

โลกๆ ทั้งนั้นทำอย่างไร เพราะอะไร

เพราะเราบวชกับอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์ เวลาบวช ให้กรรมฐาน ๕ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ให้อยู่รุกขมูล ให้ฝึกหัดปฏิบัติ ให้ดำเนินการตลอดชีวิตนี้เถิด

©2026 sa-ngob.com

ตลอดชีวิตนะ เพราะการฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาได้โดยที่เราปรารถนา ปรารถนาจริงๆ ทุกคนบวชพระขึ้นมา เวลาฝึกเวลามีอำนาจวาสนานะ บวชคราวนี้จะเป็นพระอรหันต์ จะถึงที่สุดแห่งทุกข์

โดยกรรมฐาน ๕ นั่นน่ะ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ รุกฺขมูลเสนาสนํ ให้อยู่ในที่สงบสงัด เพราะอะไร เพราะให้พร้อมไง ให้พร้อมที่เราจะยกหัวใจของเราให้เห็นคุณค่า ให้เห็นคุณค่าในการวิปัสสนา ให้เห็นคุณค่า ปฏิบัติร้อยหนพันหนมันมีคุณค่าขึ้นมา มีคุณค่าขึ้นมาในหัวใจของตน ถ้าผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติตามความเป็นจริงในหัวใจของตนขึ้นมา ถ้าในหัวใจของตนขึ้นมา มันมีแบบอย่าง

หลวงปู่มั่นท่านถึงบอกเลยว่า “จิตเป็นอย่างไรๆ” เวลาอบรมบ่มเพาะลูกศิษย์ลูกหาไง

ก็ไปหาอาจารย์ อาจารย์จะแนะแนวทาง แต่แนะแนวทางแล้วมันถูกหรือผิดล่ะ แนะแนวทางกับคนที่ไม่รู้ คนตาบอด คนตาบอดมันมองไม่เห็น ถ้าคนตาดี จักขุญาณๆ เวลาจิตเป็นอย่างไรๆ ไง ทำได้จริงหรือทำไม่ได้จริงไง

ฉะนั้น เวลาพระกรรมฐานๆ พระกรรมฐานเขาคือพระที่จะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา แล้วมีครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมานะ แนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าจิตสงบ จิตทำสัมมาสมาธิสงบได้แล้ว สมถกรรมฐาน แค่สมถกรรมฐาน ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้ามันทำได้ มันก็แค่น้ำจิ้ม ธรรมะน้ำจิ้มไง น้ำจิ้มก็แบบโลกไง

ดูสิ เวลาคนหิวคนกระหาย คนตกทุกข์ได้ยากขึ้นมา เขาแจกถุงยังชีพไง เพื่อเลี้ยงชีพ นี่ก็เหมือนกัน เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันก็เป็นเรื่องโลกๆ โลกๆ คืออะไร ก็เราเกิดมาเป็นคนนี่ไง มีกายกับใจนี้ไง คิดได้คิดเป็นเหมือนกันทุกคนนี่ไง แล้วเวลาบวชพระมา เวลาอบรมบ่มเพาะมาเรียนบาลีจบ ๙ ประโยค มีความรู้ไหม ก็ความรู้แบบโลกๆ นี่ไง

แล้วความรู้ที่เรียนมาเขาสอนเรื่องอะไรล่ะ

เขาก็สอนเรื่องสัจจะเรื่องความจริงไง เรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ไง แล้วเวลาสอนขึ้นมา มันก็มีสอนประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประวัติของพระสาวกต่างๆ ประวัติที่การกระทำขึ้นมาเป็นจริงเป็นจังมากน้อยขนาดไหน มีการกระทำขึ้นมาให้เป็นข้อเท็จจริง

ก็ศึกษามาแล้วทั้งนั้นน่ะ แล้วตัวเองทำอะไร

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง พระกรรมฐานไง พระกรรมฐานเวลาบวชแล้ว การศึกษา ศึกษาจากอุปัชฌาย์ ถ้าศึกษาจากอุปัชฌาย์แล้ว อุปัชฌาย์ให้กรรมฐาน ๕ มา แล้วทำอย่างไร

เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านบวชใหม่ ท่านก็พยายามแสวงหาของท่าน มันต้องตะเกียกตะกายทั้งนั้นน่ะ เพราะมันเป็นเรื่องโลก ถ้าเป็นเรื่องโลก ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ถ้าใจสงบแล้ว จิตเป็นอย่างไรๆ นั่นน่ะน้ำจิ้ม

ถ้ามีน้ำจิ้ม เวลาทำสมาธิได้ๆ ไง ทำสมาธิได้พออยู่พอกิน

ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม ทำความสงบจิตของเราเข้ามาได้ ถ้าทำความสงบจิตของเราเข้ามาได้ เพราะจิตมันสงบ ถ้าจิตมันสงบเข้ามานั่นน่ะน้ำจิ้ม

น้ำจิ้มมันเป็นประโยชน์นะ มันเป็นประโยชน์ถ้าเขามีอาหาร สิ่งนั้นเป็นเครื่องชูรส แล้วอาหารอยู่ไหน

น้ำจิ้มถ้วยเดียว แล้วน้ำจิ้มเก็บไว้มันก็บูดก็เน่า มันจะเป็นประโยชน์กับใคร มันไม่เป็นประโยชน์กับใครเลย เพราะเวลามันเสื่อมสภาพของมันไปไง พอมันเสื่อมสภาพของมันไป เพราะทำความสงบของใจเข้ามาก่อน แล้วจิตเป็นอย่างไร

ถ้าจิตเป็นอย่างไร น้ำจิ้มนั้นมันพออยู่พอกิน พออยู่พอกินเพราะมันเป็นเครื่องปรุงรส ถ้าปรุงรสขึ้นมา มันไปคลุกอะไรเข้ามันก็เป็นอาหารของมัน แล้วถ้าเวลามันบูดมันเน่ามันเสียล่ะ

มันบูดมันเน่ามันเสีย เห็นไหม เวลาคนทำความสงบของใจเข้ามาได้มันจะเกิดนิมิต มันจะเกิดความเห็นของมัน เวลาคนที่มีความทุกข์ความยากนั่นน่ะสัญญาอารมณ์ คนเราเกิดมามีกายกับใจๆ ใจมันทำหน้าที่การงานของมันโดยธรรมชาติของมัน ถ้าธรรมชาติของมัน คนเราเกิดมา ความคิดไม่ใช่จิต ความคิดเกิดจากจิต

ความคิดไม่ใช่จิต ความคิด สิ่งที่ถูกรู้ไง สิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้คือจิต จิตคือพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไง พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าทำตามข้อเท็จจริงนั้นมันจะเป็นสัมมาสมาธิไง แล้วสัมมาสมาธิขึ้นมามันมีอำนาจ มันตั้งมั่นของมัน มันไม่ใช่น้ำจิ้ม เพราะอะไร เพราะสุขสงบแล้วน้อมไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั้นมันจะสมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราก็มาแบบฆราวาส บวชพระๆ ขึ้นมาก็สมมุติสงฆ์ มันเป็นของสมมุติทั้งนั้นน่ะ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงนั้นมันเท็จจริง

©2026 sa-ngob.com

ในวิหารธรรม เท็จจริงในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แสดงธรรมมาๆ ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา เป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่ของของเรา เราไปศึกษาจนจบ ๙ ประโยค เรามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพระพุทธศาสนา แต่หัวใจของเรา จิตเป็นอย่างไร ทำสมาธิเป็นหรือเปล่า

ถ้าทำสมาธิไม่เป็นนะ มันเป็นภวังค์ไปหมด พอจิตสงบแล้วไปรู้ไอ้นั่น รู้ไอ้นี่ มันรู้อะไร

อารมณ์ความรู้สึกของตน ถ้ามันวางอารมณ์นั้นของมันต่างหาก มันถึงจะเข้ามาสู่จิตของตน ถ้าเข้ามาสู่จิตของตน พอจิตของตนมันทำความสงบของใจของตัวเองได้บ้าง ถ้าทำความสงบของใจได้บ้าง มันจะมีกำลังของมัน มันจะมีวุฒิภาวะที่จะออกรู้

ออกรู้มันก็เป็นธรรมชาติของเราที่เราเกิดเป็นมนุษย์นี่แหละ คนเกิดเป็นมนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ภาษา ความรู้สึกนึกคิด สัญชาตญาณของมนุษย์นี่แหละ นี่เป็นเรื่องโลกๆ ทั้งนั้นน่ะ เรื่องโลกๆ จะทำอย่างไรมันก็เป็นโลก ทำความสงบของใจเข้ามามันก็เป็นโลก แต่เป็นโลกที่มีวาสนา ที่ฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมาตามความเป็นจริง เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา นี่คือวิธีการที่จะตะล่อมหัวใจของตน ตะล่อมเข้าไปหาจิตของตน

เราบวชเป็นพระๆ มันเป็นจริตเป็นนิสัยของแต่ละบุคคล ถ้ามีอำนาจวาสนา เขาตะเกียกตะกายจะไปหาครูบาอาจารย์ที่ดีงาม ถ้าครูบาอาจารย์ที่ดีงามพาหมู่พาคณะออกฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ไม่พาหมู่พาคณะไปกับกระแสสังคมของโลกเขา โลกเขาตื่นเต้น

กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง เจริญเพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านฝึกหัดปฏิบัติของท่านขึ้นมาเป็นข้อเท็จจริงของท่าน แล้วผู้ที่แสวงหาที่เป็นสัทธิวิหาริกจะฝึกหัดปฏิบัติ ก็ไปหาครูบาอาจารย์ของเรา ไปหาครูบาอาจารย์ของเรา ได้บ้างไม่ได้บ้างไง ถ้าได้ขึ้นมา มันเคารพบูชาด้วยหัวใจของตน มันเคารพด้วยความสัตย์จริง

ถ้ามันด้วยความสัตย์จริง แต่ทุกคนมีกิเลสตัณหาความทะยานอยากทั้งสิ้น อำนาจวาสนาของคนมันขึ้นๆ ลงๆ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย เวลาดีมันก็สดชื่นแจ่มใสของมัน เวลามันร้ายขึ้นมามันพลิกกลับเลย เรามาทำไม เรามาปฏิบัติอะไร เรามาเสียเวลาทำไม

แต่ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนาไม่เสียดาย ถ้าระลึกถึงว่าให้เริ่มต้นใหม่ ก็จะทำอย่างนี้ จะทำอย่างนี้เพราะอะไร จะทำอย่างนี้เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนาไง พระพุทธศาสนาสอนให้เราศึกษาค้นคว้า ศึกษาค้นคว้าอะไร

ศึกษาค้นคว้าจิตของตน

©2026 sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนารื้อสัตว์ขนสัตว์ รื้อหัวใจของสัตว์โลก รื้อจิตดวงนั้น ถ้าจิตดวงนั้นมันฉลาดขึ้นมา สิ่งที่ศึกษาค้นคว้ามาทั้งหมดมันเป็นสัจจะ มันทรงจำธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันเป็นเรื่องโลกทั้งนั้นน่ะ แล้วเราพิสูจน์ของเราได้ทั้งนั้นน่ะ

แล้วเวลาฝึกหัดปฏิบัติไป พอจิตมันเคลิมเคลิ้มไป มันเป็นภวังค์ทั้งนั้น สิ่งที่เป็นภวังค์มันส่งออกไป ส่งออกไปทางสายธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สายธรรมนะ สายธรรมคือจดจำธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง แล้วมันก็ไหลตามอันนั้นไปนั่นน่ะ นี่มันเป็นภวังค์ มันเป็นข้อเท็จจริงตรงไหน

ถ้าเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา จิตเป็นอย่างไร

ว่างๆ ว่างๆ ก็ไหลตามมันไปไง

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ อืม! จิตมันหยุด จิตหยุดคิด พอหยุดคิด การหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด ความคิดนั้นเพื่อสติเพื่อปัญญาเท่าทันความคิด เท่าทันอารมณ์ อารมณ์มันก็วางลงแล้วตัวมันล่ะ

สมาธิคือจิตไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่พาดพิง ไม่พาดพิงอย่างไร แล้วเวลาเข้าๆ ออกๆ ล่ะ

“ไม่มี ไม่เคยเข้าและไม่เคยออก มันว่างๆ ของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ ขณะที่รู้สึกตัวนี้มันก็ว่าง”

เดี๋ยวก็ร้องไห้ ไอ้ว่างๆ นั่นเดี๋ยวร้องไห้ทั้งนั้นน่ะ ร้องไห้เพราะอะไร เพราะเวลากิเลสมันเฟื่องฟูขึ้นมานะ มันไปหยิบฉวยธรรมะมาเสียบปักตามแต่ความพอใจของมัน ภวังค์มันไหลออกไป แล้วก็ไปยึดมั่นถือมั่น

เพราะธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา แล้วเคารพบูชาไหม

หลวงปู่มั่นนั่นน่ะท่านเคารพ นั่นน่ะเป็นธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราต้องทำให้เป็นความจริงขึ้นมาสิ ถ้าเป็นความจริงขึ้นมา มันมีสติมีปัญญาเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนนี่ไง เวลามันหยุด หยุดขึ้นมาไง เวลามันหยุดขึ้นมา เรารักษาของเราไว้

การรักษาจิตมันแสนยาก จิตนี้รักษาได้ยากเย็นมากมายมหาศาล จิตเรานี่แหละ งานใดๆ ก็ทำมาแล้วทั้งนั้น งานที่จะเอาจิตของตนไว้ในอำนาจตน ใครเป็นคนทำได้

©2026 sa-ngob.com

เพราะมันทำกันไม่ได้ มันทำกันไม่ได้ แต่มันก็มาซุบตัวไง พอมันซุบเสร็จแล้วมันก็จะคิดให้เหมือนไง จะคิดให้ได้ไง มันก็เป็นภวังค์ไปไง แล้วผลล่ะ

สงสัย ผลของมันนะ

แต่ถ้าเป็นความจริงล่ะ มันจะไปสงสัยอะไร มันมีสติมีปัญญา มันมีสติมีปัญญา วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

ปีติๆ มันรู้มันเห็นของมัน ปีติมันเป็นบวกนะ ถ้าเป็นภวังค์ๆ มันเป็นลบนะ แล้วเป็นปีติหรือมันเป็นภวังค์ล่ะ แล้วมีสติปัญญาหรือไม่ล่ะ แล้วว่าพุทโธ พุทโธตรงไหนบ้าง แล้วสิ่งที่มันสงบเข้ามา มันสงบระงับเข้ามาแต่ละชั้นแต่ละตอนขึ้นมา มันมีสติปัญญาควบคุมมันหรือเปล่า ถ้ามันมีสติมีปัญญาควบคุมมัน มันจะรักษา รักษาอย่างไร

รักษา ให้ดูแลรักษาเข้าและออก

เวลาเข้าขึ้นมา เวลาวันวันหนึ่ง ชีวิตของตนมันก็ต้องมีผลกระทบจากสังคมหนึ่ง จากที่อยู่ที่อาศัยนั่นเรื่องหนึ่งนะ นี่ข้างนอก

ข้างใน ข้างในจิตใจของตน เวลามันดีงามขึ้นมา มันสูงมันส่งขึ้นมา มันคิด มันพิจารณาของมัน มันเกิดสังเวชในใจของตน มันมีความสงบสุขในใจของตน เวลามันคิดลบ เวลามันคิดลบขึ้นมา “เราไม่มีวาสนา เราเป็นคนวาสนาน้อย คนอื่นเขาปฏิบัติได้ เราปฏิบัติไม่ได้ เลิกเหอะ เราปฏิบัติแล้วมันทุกข์มันยาก”

มันทุกข์มันยาก มันก็ทำความเพียร มันก็ต้องทุกข์ยากเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาแล้วเวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์มันยากก็พิจารณาของเราไป พอพิจารณาของเราไป เวลามันหยุด เวลามันสงบของมัน มันทุกข์มันยากตรงไหน มันก็มีความสุขของมัน แล้วมีความสุขของมัน แล้วมันมหัศจรรย์ด้วย แล้วมันจะเข้าใจสิ่งที่กลุ่มอุปาทานหมู่ต่างๆ ที่เขาทำน่ะ เฮ้ย! มันไม่เหมือนกันนี่หว่า ไอ้ที่เขาทำ ไอ้ที่เขาทำ เราก็เคยเป็น เราเคยเป็น มันต้องเคยเป็นมาทั้งนั้น เพราะอะไร

เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์เป็นปุถุชนคนหนา คนเรามันหนาไปด้วยทิฏฐิมานะทั้งนั้นน่ะ คำว่า “ทิฏฐิ” ทิฏฐิของคนมันสูงมันต่ำแค่ไหน แล้วทิฏฐิมันก็ทิฏฐิอันเดียวกันนั่นแหละ เพียงแต่ว่ามีสติปัญญาเท่าทันความรู้สึกของตนหรือไม่

ถ้ามีความรู้สึกเท่าทันของตนนะ มันภูมิใจ มันภูมิใจว่าเราไม่เกิดมาเสียชาติเกิด มันภูมิใจว่า เราได้ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้ามันไม่รู้ไม่เห็นอย่างไร พยายามของตน พยายามทำของตนให้ได้

©2026 sa-ngob.com

ถ้าพยายามทำของตนเข้ามา ถ้ามันสงบสุขขึ้นมา ถึงถ้ามันจะเป็นน้ำจิ้ม มันก็มีสติมีปัญญา ถ้าความสงบสุขมันพออยู่พอกินไง คำว่า “น้ำจิ้มๆ” น้ำจิ้มมันเป็นแค่ส่วนย่อยเท่านั้นแหละ อาหารทั้งสำรับมันมีอย่างอื่นอีกมากมายมหาศาล แล้วถ้ามันไม่มีเหตุมีผล มันจะเป็นพระพุทธศาสนาตรงไหนล่ะ

เวลาศึกษาคือศึกษาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง เวลาค้นคว้าในพระไตรปิฎกมันมีเหตุมีผลทั้งนั้นน่ะ

แต่เหตุผลที่งงไง เหตุผลที่ไม่เข้าใจไง ตีความกัน สังคมชาวพุทธเอาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็แบ่งกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนไง แล้วก็โจมตีทำลายกันไง ก็มันแค่ความเข้าใจ มันไม่เป็นข้อเท็จจริง

ถ้าเป็นข้อเท็จจริงนะ หยาบ กลาง ละเอียด ธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีขัดและไม่มีแย้งกันในธรรมนั้น

แต่คนที่ปฏิบัติ ไอ้พวกธรรมน้ำจิ้มนั่นน่ะ มันแค่ทำใจเราเคลื่อนไหวหน่อย นิดหน่อย แล้วพอมันมีภวังค์ มันมีความรับรู้ของใจ โอ๋ย! มันจินตนาการไป มันฟาดมันฟัน

น่าเศร้า

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีธรรมและวินัยเป็นศาสดา เรามีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุ เทิดใส่ศีรษะไว้ นี่เป็นศาสดาของเรา

ถ้าเป็นฆราวาส เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่งที่อาศัย เราจะพยายามฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นความจริงในหัวใจของตน ยกเทิดทูนใส่ศีรษะไว้ แล้วฝึกหัดบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มันเป็นข้อเท็จจริงของเราขึ้นมา

อย่าเป็นน้ำจิ้ม แล้วก็ว่าพระพุทธศาสนาก็คือน้ำจิ้มถ้วยนี้ มันแค่น้ำจิ้ม เวลามันผ่านไปมันทำความสงบของใจเข้ามา แล้วรักษาให้ดีๆ น้ำจิ้มเอ็งน่ะ แล้วเป็นน้ำจิ้ม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าด้วยนะ

จิตเป็นอย่างไร แค่จิตสงบสุขเท่านั้นแหละ มันเริ่มต้น เวลาฝึกหัดปฏิบัติ จิตตภาวนา ที่เราจะฝึกหัดปฏิบัติ เรามาวัดมาวากัน พระปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาอยู่นี่ ทำอะไร แล้วทำเพื่อใคร

ฉะนั้น กิริยาที่ทำนั้นน่ะ นั่นมันแค่กิริยา แล้วกิริยานี้มันเป็นวิธีการที่เราจะเอาชนะใจของเราขึ้นมา

©2026 sa-ngob.com

เข้าพรรษาๆ พระอธิษฐานพรรษาก็อธิษฐานธุดงควัตร อธิษฐานขึ้นมาว่า เราจะมีสัจจะ เราจะมีความจริง เราจะมีการกระทำที่จริงจังขึ้นมา เราจะฝึกหัดปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเวลาถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง เออ! พระพุทธเจ้าสถิตอยู่กลางหัวใจของเรา แล้วต้องรักษาพระพุทธเจ้าไว้ให้แวววาว ถ้าเป็นน้ำจิ้มมันก็เป็นน้ำจิ้มที่ดีงาม

แล้วเราจะฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมาแล้วล่ะ ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมา เวลามันจะน้อมไปสู่วิปัสสนา มันต้องใช้กำลังของมัน แล้วต้องใช้อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล ถ้ามันรู้มันเห็นของมันขึ้นมา ถ้ามันรู้มันเห็นขึ้นมามันจะเห็นกิเลส เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แล้วมันรู้ชัดเจนด้วย

แต่เดิมนั่งสมาธิเจ็บปวดจะเป็นจะตายขึ้นมาทั้งนั้นน่ะ เวลาจิตถ้ามันสงบแล้ว ถ้ามีอำนาจวาสนา เวลาเวทนามันเกิดขึ้น ถ้าจิตมีกำลังมันจับ มับ! เฮ้ย! คราวนี้ทำไมมันจับได้ล่ะ

แล้วถ้าเวลามันเป็นภวังค์ มันเป็นความจดจำ เป็นการจดจำ เป็นการยึดมั่นถือมั่นนะ เวทนามันทับเข้า ๒ ชั้น ๓ ชั้นทั้งนั้นน่ะ เวลามันปวดมันจะปวดมากขึ้น มันจะปวดขึ้นมาให้มีการว่ามากขึ้น

ถ้าเรามีสัจจะมีความจริงขึ้นมา มีอำนาจวาสนาขึ้นมา เห็นไหม ใครเจ็บปวด กระดูกเจ็บปวดหรือ เนื้อเจ็บปวดหรือ เนื้อหนังมังสามันเจ็บปวดตรงไหน มันไม่เห็นมีความเจ็บปวดตรงไหน ถ้ามีสติมีปัญญาเท่าทันมัน มันก็วางหมด พอวางหมดขึ้นมา นั่นล่ะตัวว่าเป็นจิตตภาวนาไง มันเห็นของมัน ถ้ามันจับของมัน มันจับของมันได้ ถ้าภาวนาได้ มันขยับเป็นชั้นเป็นตอนของมันขึ้นไปไง

ถ้ามันขยับเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป ถ้ามันจับเวทนา คนที่พิจารณาเวทนาๆ ต้องมีสติมีปัญญาแก่กล้า เพราะเวทนามันเริ่มมาแต่เล็กแต่น้อยก่อน แล้วเวลาถ้ามันเพิ่มมากขึ้น มันจะมีความเจ็บปวดมากขึ้น แล้วถ้าเราพิจารณาขึ้นไป มันแยกมันแยะ ร่างกายนี้มันเป็นเวทนาไปไม่ได้หรอก ไม่มีอะไรเป็นเวทนาไปได้เลย อวัยวะ ๓๒ นี้มันทำหน้าที่ของเขาโดยแต่เฉพาะหน้าที่

สิ่งที่มันมีความเจ็บความปวดขึ้นมา เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ไง มีกายกับใจนี้ไง เพราะสิ่งที่มีความรู้สึกนึกคิดขึ้น เวลาจิตมันสงบแล้ว แล้วถ้ามันรู้มันเห็นของมันขึ้นมา มันจะมีสติมีปัญญาของมันไง ถ้ามันแยกมันแยะของมันขึ้นไป มันจะแยกแยะด้วยสติด้วยปัญญา มันปล่อยมันวาง

สิ่งที่ปล่อยวางขึ้นไป เวลามันวางขึ้นไป อะไรมันเด่นชัดขึ้นมา

จิตครับ จิตเด่นชัดขึ้นมาเลย

©2026 sa-ngob.com

เวลาทำ เรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันสงบเป็นขั้นของสมถะ ในขั้นของสมาธิ

แต่เวลามันจิตสงบแล้ว สงบแล้วต้องรักษา รักษาขึ้นมาให้มันมีกำลังของมัน ถ้ารักษาให้มันมีกำลังของมัน ถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิ ธรรมน้ำจิ้มๆ ถ้ามันน้อมไป ธรรมน้ำจิ้มๆ ถ้ามันทำไม่เป็น มันเสื่อมไป ถ้ามันเสื่อมไป ถ้ามันคิด มันเป็นภวังค์ทั้งนั้นน่ะ มันเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เจือไปด้วยสมุทัย มันเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เจือไปด้วยกิเลส แล้วกิเลสมันก็ขับไส จินตนาการของตนไป

แล้วการฝึกหัดปฏิบัติของตน มันลงทุนลงแรงไง มานั่งสมาธิภาวนา เราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา มันลงทุนลงแรง เราว่านี่เป็นต้นทุน เราจะคิดตรงให้เป็นต้นทุน แล้วต้องมีผลตอบแทนสิ่งที่เรากระทำให้มันถูกต้องชอบธรรม

มันไม่ใช่ มันอยู่ที่จริตนิสัย

จริตนิสัยนะ เวลาเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบแล้วเรายกขึ้นสู่วิปัสสนา กายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ แต่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ถ้าเราพิจารณากายแล้ว ถ้าพิจารณาแล้วมันมีความสลด มีความสังเวช มันมีความคลายกังวล นั่นเราก็พิจารณาของเรา แต่ครั้งต่อไปพิจารณาแล้วมันจืด

ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ต้องไปวิตกกังวลว่า เราทำพิจารณากายแล้ว เสร็จแล้วต้องไปพิจารณาเวทนาอีก ต้องพิจารณาจิต พิจารณาธรรม ไม่ใช่

พิจารณากาย เวลามันพิจารณาของมัน เวลามันปล่อย มันปล่อยทั้งหมด พิจารณาเวทนาๆ ถ้ามันพิจารณา มันวางเวทนา

เวทนาเกิดจากอะไร

มันมีเวทนากายกับเวทนาจิต

เวทนากายๆ เวลาเราหิว เรากระหาย นี่มันเรื่องของร่างกาย เวลามันทุกข์ใจ นั่นน่ะเวทนากาย เวทนาจิต

ถ้าเวทนากาย ถ้าเราจะจับ เราจะพิจารณา เราก็จับจากความรู้สึกจากร่างกายนี้ เวลาเราพิจารณากาย มันวาง วางแล้วมันมีอารมณ์ความรู้สึกมากน้อยขนาดไหน มันแค่วาง

©2026 sa-ngob.com

พิจารณาไป พอมันปล่อยมันวางขึ้นมา มันปล่อยมันวาง แล้วพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันพิจารณาแล้วมันสับสนแล้ว สับสนเพราะอะไร

เวลามันสับสน สับสนเพราะสมาธิมันเสื่อมลง กำลังมันไม่พอ กำลังมันไม่มี ถ้ากำลังไม่มี ถ้าเราพิจารณาไปแล้วเราต้องวาง วางวิปัสสนาคือวางการใช้ปัญญานั้นกลับมาทำความสงบใจเข้ามา

พอทำความสงบของใจเข้ามา พอใจมันสงบ ถ้ามันไปพิจารณากายซ้ำอีก มันมีความแตกต่างกัน

แต่การทำสมถกรรมฐาน ที่ว่าหลวงปู่ท่านถามว่า “จิตเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร”

จิตเป็นพื้นฐาน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ถ้าพื้นฐาน มันมีพื้นฐานของมัน ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันยกขึ้นสู่ไปที่ฐานนี้ ถ้าฐานนี้ ถ้ามันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมอะไรก็ได้ ถ้ามันเห็นได้ มันรับรู้เอง คนภาวนาจะรู้ มันต้องมีเหตุมีผล มันต้องมีที่มาที่ไป

สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ถ้าการรู้การเห็น เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แนวทางปฏิบัติฐาน ๔ นั่นล่ะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นกับความสามารถของจิตดวงนั้น แล้วจิตดวงนั้นจะพิจารณาสิ่งใดแล้ว พิจารณาให้ตามข้อเท็จจริงนั้น แล้วถ้ามันปล่อย ปล่อยก็คือปล่อย ปล่อยก็มีสติปัญญาเท่าทันมัน พอเท่าทันมันนะ เดี๋ยวเพราะถ้ามีกำลัง เดี๋ยวมันก็เสวยอีก ถ้าไม่มีกำลัง เวลามันปล่อย เวลาเราฝึกหัดปฏิบัติแต่ละครั้งแต่ละคราวมันต้องลงทุนลงแรงมากมายมหาศาลขนาดไหน

แต่การลงทุนลงแรงขนาดไหนก็เป็นอำนาจวาสนาของตน เพราะเราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง กิริยาปฏิบัติ ยืน เดิน นั่ง นอน ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วมันได้ผลหรือไม่ได้ผล

ถ้าได้ผล มันมีความสุขในใจของตนไง ถ้ามีความสุขใจแล้ว อาจารย์บอกมา จะทำอะไรก็ได้ ทำได้ทั้งนั้น แต่เวลามันเสื่อมลง ทำอะไรไม่ได้เลย ทำอะไรไม่ได้เลย แล้วดีอย่างหนึ่งนะ มันยังรักษามาตรฐานของเราไว้ได้ ถ้าไม่รักษามาตรฐานของเรา มันคิดไปทางโลกหมดล่ะ ถ้าคิดไปทางโลกนะ คิดไปทางโลกมันก็เป็นธุรกิจ คิดไปทางโลกมันก็มีการแลกเปลี่ยน

แต่ถ้าคิดไปทางธรรม ทิ้งเหว การกระทำของเราทั้งหมดมันเป็นวิถี วิถีแห่งการประพฤติปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ไม่จำเป็นจะต้องนับเวลา นับชั่วโมง ดูที่ใจ ถ้าใจมันทุกข์มันยากขึ้นมานะ ตั้งสติดีๆ แล้วพยายามของเรา ต้องกำราบปราบปรามมัน อย่าปล่อย ถ้ามันมีครั้งแรก มันจะมีครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ ต่อไป ถ้าครั้งแรกเราไม่ยอมมัน

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาไม่มีอะไรหรอก มีแต่เรากับกิเลสเท่านั้น

ธรรมะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุ เป็นวิหารธรรม เป็นสมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาพระอานนท์นะ อุปัฏฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ไง แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปลงอายุสังขาร โลกธาตุนี้ไหวหมดเลย

พระอานนท์เห็นปรากฏการณ์นั้น เข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่เคยมี มันเกิดขึ้นแล้ว โลกธาตุนี้สั่นคลอนไปหมด”

“มันเป็นอย่างนี้อานนท์ เราปลงอายุสังขาร โลกธาตุนี้หวั่นไหวอย่างนี้”

โอ๋! พระอานนท์ขอร้องเลย ขอให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่เพื่ออบรมบ่มเพาะสั่งสอนตนขึ้นไป นี่ไง เวลาอยากจะให้คนคุ้มครอง อยากให้คนดูแล อยากให้คนเพื่อจะคุ้มครองให้การฝึกหัดปฏิบัติของเราให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์

ไอ้ของเรา ที่เราจะฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมา สิ่งที่เป็นอยู่เป็นจริงอันนั้นมันเป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไง “อานนท์ เธอไม่ต้องวิตกกังวลไปต่อไปข้างหน้าอีก ๓ เดือน เขาจะทำสังคายนา เธอจะได้เป็นพระอรหันต์วันนั้น”

พระอานนท์กังวลว่า สิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า เราเอาแต่ธรรมวินัยของเราไปเท่านั้น เราเอาแต่วิหารธรรมของเราไป เราเอาแต่สิ่งที่บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ ทำลายอวิชชา เราเอาวิหารธรรมของเราไป เราไม่ได้เอาสมบัติของใครไปเลย เราเอาแต่ของเราไปเท่านั้น พวกเธอประพฤติปฏิบัติไปข้างหน้า เธอจะได้เป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นสมบัติของเธอ

นี่ก็เหมือนกัน เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เวลาจิตมันสงบมันก็เป็นสมบัติของเรา เวลามันเสื่อม มันเสื่อมมันก็เป็นวิธีการ วิถีแห่งการปฏิบัติของเรา แล้วมันเป็นข้อเท็จจริงในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา สพฺเพ ธมฺมา อนตตา มันเป็นอนัตตา

©2026 sa-ngob.com

สติตั้งขึ้นมาเดี๋ยวมันก็เสื่อมสภาพมันไป

ปัญญาๆ ที่มันคมกล้า คมกล้าเพราะมีสัมมาสมาธิ มันเป็นความมหัศจรรย์ที่พิจารณาไปแล้วมันทะลุทะลวงไปได้ทั้งนั้นน่ะ มันทะลุทะลวงไป เห็นไหม

เทฺวเม ภิกฺขเว ทางสองส่วนไม่ควรเสพ มันทะลุทะลวงไปด้วยอะไรล่ะ มันทะลุทะลวงไป มันตกขอบทางไหน

ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา เราต้องมีสติมีปัญญาเทียบเคียง เวลาเราใช้ปัญญาๆ เราเทียบเคียงว่าจริงหรือไม่จริง ถ้ามันไม่จริง เราจะไม่ซ้ำรอยอย่างนี้ ถ้าเราไม่จริง เราพยายามจะดึงกลับมา แต่กิเลสมันจะลากไปทั้งนั้นแหละ แล้วเราขาดสติขาดปัญญา เราไม่มีขันติธรรม ไม่มีสัจจะ มันไหลไปทั้งนั้นน่ะ

มันต้องฝืน เวลาฝืนกิเลสๆ ฝืนความเชื่อในใจของตัวนี่แหละ

เริ่มต้นศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนาเป็นอริยทรัพย์ให้เรามาศึกษาค้นคว้า แต่ศรัทธาๆ แก้กิเลสไม่ได้ เราเชื่อๆ เราอ้างสิทธิ์เลย เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามาบวชพระ บวชพระ เราเป็นพระปฏิบัติ เราห่มผ้ากาสาวพัสตร์ เราปฏิบัติแล้วมันต้องมีผลตอบแทนตามข้อเท็จจริง

แล้วจริงไหน นี่มันการแอบอ้างทั้งนั้นน่ะ

ถ้าเรามันเป็นจริงๆ ขึ้นมา มันด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยการที่เรามีสติรอบคอบดูแล

ดูแลใคร

ก็ดูแลจิตของตนนี่ไง ถ้าดูแลจิตของตน เห็นไหม นักปฏิบัติเขาไม่คุยโม้ ไม่โอ้อวด เขาไม่สอพลอ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร สบตาลงต่ำทั้งนั้น สังคมเป็นสังคม

เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาไง มนุษย์เป็นสัตว์สังคมๆ ใช่ เวลาบวชพระๆ แล้วเราก็อยู่ในท่ามกลางสงฆ์นี่ไง สงฆ์ปฏิบัติมันก็มีจริตนิสัยแต่ละคนแตกต่างกันไปไง

ในสมัยพุทธกาลมากมาย วินัย ๔๐,๐๐๐ กว่าข้อ พระทำมาทั้งนั้น เวลาบวชในสมัยพุทธกาล ร้อยแปดพันเก้า สิ่งที่มีวาสนามาบวชแล้วไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเล็งญาณๆ

©2026 sa-ngob.com

พระโมคคัลลานะฟังเทศน์พระสารีบุตรที่ฟังมาจากพระอัสสชิ ใช้สติปัญญาของตนแทงตลอด พระโสดาบันนะน่ะมาเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอหิภิกขุ บวชแล้วไง เวลานั่งสัปหงกโงกง่วง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปด้วยฤทธิ์เลย

ถ้ามันสัปหงกโงกง่วง ก็ให้เอาน้ำลูบหน้า ให้แหงนดูดาว ให้ตรึกในธรรม ให้นอนซะ ถ้ามันง่วงนักก็นอนก่อน แล้วค่อยขึ้นมาปฏิบัติ

นี่ไปด้วยฤทธิ์ เวลาที่มีอำนาจวาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสั่งสอน

มีพระในสมัยพุทธกาลไง ถ้าพระพุทธเจ้าไม่สอน จะสึก

พระพุทธเจ้าถามเลย เราสัญญากับเธอหรือ เราไม่ได้สัญญาอะไรกับเธอเลย

มาอ้างสิทธิ์ จะเอาให้ได้ จะเอาให้ได้โดยการประทานให้ มันไม่มี

เธอเองต่างหากจะต้องกระทำขึ้นมาให้เป็นสัจจะเป็นความจริงในหัวใจของเธอ แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่าถูกหรือผิด

ผิดเพราะอะไร เพราะมันเป็นภวังค์ไง มันเป็นการจินตนาการไง จินตนาการไปด้วยหัวใจของคนไง

ดูทางโลกสิ เขามีสติปัญญาของเขานะ ทางวิชาการ เขาก็วิจัย เขาก็ทดสอบไปทั้งนั้นน่ะ แล้วมันใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ได้ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าพิสูจน์แล้วมันเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา มันก็เป็นทฤษฎีที่ให้ศึกษาค้นคว้าสืบต่อเนื่องกันไป

เวลาหัวใจของตนๆ ในการในภาคปฏิบัติ พระเอตทัคคะ ๘๐ องค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด แต่ความถนัดแตกต่างกันไป

ก็ไอ้ความถนัดนั่นแหละ เวลาจริตนิสัยมันก็เป็นความรู้สึกนึกคิดอันนั้นแหละ ความรู้สึกนึกคิดอันนั้นศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำธรรมวินัย เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เหตุและผล มันจะรู้เลยว่า ถ้าเป็นภาคทฤษฎี เป็นจินตนาการ มันเป็นอย่างนี้ แล้วทุกคนจินตนาการได้ ทุกคนก็ทำได้ แล้วเวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันเป็นภวังค์ มันส่งออกไป นั้นเป็นผลของสมุทัย ของกิเลสที่มันเจือปนมาในการฝึกหัดปฏิบัตินั้น กิเลสมันมีเอี่ยวอยู่ตลอดเวลา เห็นไหม แล้วเวลาพูดก็พูดข้างเดียวทั้งนั้นแหละ

แต่ถ้าเป็นธรรม จิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาไง มันมีกิเลสกับธรรม กองทัพกิเลส กองทัพธรรม

©2026 sa-ngob.com

กองทัพกิเลสมันขี่คอเราตลอดเวลา เพราะกิเลสมันเป็นเจ้าวัฏจักร มันควบคุมจิตใจของสัตว์โลกในวัฏฏะทั้งหมด มันไม่ปล่อยให้ใครพ้นมือมันไปทั้งนั้น

เรามีอำนาจวาสนาขึ้นมา เราศรัทธาในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธัมมจักฯ ธรรมจักร จักรของเวลาทำความสงบใจเข้ามา จิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยวิธีการโดยมรรค ๘ วิธีการดับทุกข์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เวลาจักรมันเคลื่อน ปัญญามันเคลื่อน มันเห็นภาวนามยปัญญาไง มันไม่ใช่ธรรมน้ำจิ้ม

ธรรมน้ำจิ้มมันไม่มีเหตุมีผล แล้วอ้างว่านี่เป็นแนวทาง อ้างว่ามันเป็นผลของการปฏิบัติ แล้วเวลาปฏิบัติขึ้นไป มันบูดมันเน่า มันเป็นภวังค์ มันส่งออกไป

ทำไมขาดสติ ทำไมไม่มีสติควบคุมตัวเองได้เลยหรือ มันไม่มีสติตรวจสอบเลยหรือ

แต่ที่ว่าเวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนของท่านไง ถ้าจิตเป็นอย่างไร ท่านยกขึ้นวิปัสสนาได้ เออ! ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนั้นเพราะศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ วิธีการฝึกหัดปฏิบัติไง

ไอ้น้ำจิ้มๆ ถ้าจิตมันสงบ มันมีวาสนามากน้อยขนาดไหน เพราะขิปปาภิญญา ผู้ปฏิบัติง่ายรู้ง่าย เขามีอำนาจวาสนาของเขา เขาได้สร้างอำนาจวาสนาของเขามา นั่นก็เป็นบุญเป็นกุศลของเขา

ไอ้เราก็สร้างของเรามาไง ถ้าสร้างของเรา มันต้องเป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก เวลามันปล่อยวาง ปล่อยวางขนาดไหนมันไม่มีเหตุมีผล มันไม่บอกอะไรเลย

เวลาเราเป็นภวังค์ แล้วถ้าเราสงสัย เรายังถามได้นะ นั่นคืออะไร เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง

เวลามีสติ ถ้ามันจะถามมันต้องมีสติ มันต้องมีสติมีปัญญา มีกำลัง พอถามไป หายหมดล่ะ ไอ้ที่ว่านู่นเป็นธรรม นี่เป็นธรรมน่ะ ตกหล่นหายไปทั้งนั้น แล้วถ้าตกหล่นหายไปทั้งนั้น มันก็สอนเราไง ถ้าเชื่อ ถ้าเป็นอย่างนั้นไป มันก็เสียดายโอกาส

เวลาฝึกหัดปฏิบัตินะ เวลากิเลสมันหลอกมันหลอน มันไปติดไปขัด พอไปติดขัดตรงไหนมันยึดมั่น ยึดมั่นความรู้ความเห็นอันนั้น แล้วมันไม่ปล่อยวางใดๆ ทั้งสิ้น แล้วถ้าไม่ปล่อยวางแล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านควบคุมดูแลอยู่ ท่านก็รู้ของท่าน แต่เราไม่ตรวจสอบของเราเองไง

ถ้าเราตรวจเราสอบของเราเองขึ้นมา พอมันผ่านวิกฤติอันนั้นไป โอ้โฮ! โอ้โฮ! เลยนะ มันจะผ่านวิกฤติอันนั้นไป มันถึงจะเห็นโทษของกิเลสไง

©2026 sa-ngob.com

กิเลสคือความเคยใจ ใจมันเคยทำอะไร มันพอใจอย่างไร มันก็คิดของมันอย่างนั้น มันไม่เป็นธรรมะเลย

ถ้ามันเป็นธรรม เห็นไหม ถ้าด้วยวิธีการ ด้วยมรรค ๘ ดำริ ความเห็น แล้วเวลาเกิดปัญญา ปัญญาที่มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน นี่ไง ธรรมน้ำจิ้มๆ มันเป็นเครื่องปรุงรส แต่ที่เราจะหาสัจจะหาความจริงขึ้นมา มันต้องแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ถ้าแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มันจะเป็นกายก็ได้ มันจะเป็นเวทนาก็ได้ เป็นจิตก็ได้ เป็นธรรมก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่งคือการทำหน้าที่ของตน ทำหน้าที่ของตนอย่างใดอย่างหนึ่งให้ชัดเจน อย่าให้มันวอกแวก อย่าให้สิ่งใดเจือปนเข้ามา ถ้าเจือปนเข้ามา วางเลย วางที่เราใช้ปัญญานี่ กลับมาทำความสงบของใจ

ถ้าใจมันสงบระงับขึ้นมา มันมีกำลังของมันฟื้นฟูขึ้นมาแล้ว ถ้ามันหันไปพิจารณา มันจะสดชื่น มันจะแจ่มแจ้ง แล้วมันจะเทียบเคียงได้ว่า สิ่งที่เราไม่ชัดเจน เราไม่ตั้งสติของเรา มันเป็นภวังค์ มันเป็นภวังค์ แล้วถ้ามันเป็นสัญญาล่ะ มันเป็นโทษทั้งนั้น เป็นโทษเพราะอะไร

เป็นโทษเพราะว่า คนเรามีความรู้สึกนึกคิดไง มันมีข้อมูลของมันไง มันเคยทำของมันไง ถ้าทำแล้วเป็นอย่างนั้น มันก็เอาอารมณ์ไง เอาสิ่งนั้นเป็นสัญญา สัญญาไม่ใช่ปัญญา

ปัญญาๆ มันเป็นปัจจุบันนะ ถ้ามันเป็นปัจจุบัน พิจารณาสิ่งใดมันเท่ามันทัน พิจารณามันปล่อยมันวาง ปล่อยวางแล้วเราตั้งสติของเราไว้ ตั้งสติของเราไว้แล้วดูแลรักษา ดูแลรักษาทั้งนั้นน่ะ เพราะมันไม่มีขณะ ถ้าไม่มีขณะๆ พิจารณาไป

นี่ไง ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มรรคสามัคคี

เวลามันปล่อยๆ มันชั่วคราวทั้งนั้นน่ะ มันชั่วคราวๆ ไม่มีเหตุไม่มีผล คำว่า “ไม่มีเหตุไม่มีผล” คือมันไม่มีขณะ ไม่มีการดับทุกข์

เวลามันดับทุกข์นะ เวลามันนิโรธ ดั่งแขนขาดๆ นี่ในพระไตรปิฎกเลย ในพระไตรปิฎกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายืนยันไว้เลย กิเลสขาดดั่งแขนขาด

แล้วเรามีอะไรขาด มันมีแต่เกิน เกินโดยอะไร เกินโดยธรรมน้ำจิ้ม คำว่า “ธรรมน้ำจิ้ม” หมายความว่า วุฒิภาวะอ่อนแอ ของเล็กน้อยแค่นี้

ถ้ามันไม่มีเลยนะ มันเป็นเรื่องโลก มันเร่าร้อนนัก เวลากิเลสมันฟื้นฟู มันเผาลนหัวใจตัวเองนัก ถ้าเรามีสติ มีข้อวัตรปฏิบัติขึ้นมารักษาหัวใจของเราให้มีเครื่องอยู่ ถ้ามีเครื่องอยู่ ถ้า

©2026 sa-ngob.com

จิตมันสงบ จิตเป็นอย่างไร มันมีน้ำจิ้ม มันแค่นั้น แล้วว่าเป็นวิปัสสนา ใช้ปัญญาไป มันเป็นโลก มันเป็นน้ำจิ้มที่จะบูดจะเน่า

แต่ถ้าเราทำความสงบใจเราได้ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ หมายความว่า สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน เรายอมรับอยู่แล้วว่าสมาธิแก้กิเลสไม่ได้ๆ แต่เราก็พยายามทำความสงบของใจเข้ามาให้เรามีธรรมน้ำจิ้ม มีน้ำจิ้มไว้เพื่อปรุงรสใจของตน ถ้ามันปรุงรสของใจของตนนะ แล้วมีอำนาจวาสนาน้อมไป พยายามน้อมไป น้อมไปให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม

เวลาถ้ามันไปรู้ไปเห็นอย่างอื่น ไปรู้ไปเห็นว่าเราบรรลุธรรมแล้ว เราเข้าใจธรรมะแล้ว

นั่นล่ะภวังค์ มันจะลากไปแล้ว ถ้ามันจะลากไป เราไม่เอา เพราะมันไม่ต้องให้มีใครมีคำตอบแบบนี้กับเรา คำตอบแบบนี้จะมีกับเราต่อเมื่อขณะนิโรธ ขณะนิโรธมันชัดเจนของมัน

ครูบาอาจารย์ของเราที่ฝึกหัดปฏิบัติมา มันไม่ใช่ว่าจะไปจับจองหรือจะไปโต้แย้งใครไม่ใช่ มันจะรู้จริงเห็นจริงในหัวใจของตน มันเป็นสันทิฏฐิโก เวลาเป็นจริง มันเป็นสันทิฏฐิโก รู้จำเพาะใจดวงนั้นไง มันถึงสำคัญที่ว่าสมถกรรมฐานไง

ถ้าหาใจของตนไม่เจอ ถ้าทำความสงบของใจไม่ได้ น้ำจิ้มไม่มี ไม่มีแม้แต่น้ำจิ้ม

ถ้ามันมีน้ำจิ้ม เราก็พยายามรักษาของเรา ดูแลรักษาของเรา มันพออยู่พอกินไง เพราะมันไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องยากเกินไป

เราไม่มีอะไรเลยนะ ไขว้คว้าอะไรไป จับอะไรไปมันเป็นนามธรรม จับต้องสิ่งใดไม่ได้เลย แต่เรามีความสงบสุขในใจของตน เราจับต้องเราได้ มันมีสิ่งหนึ่งเป็นการยืนยัน มันยืนยันว่าจิตเราสงบ ถ้าจิตสงบ แต่มันยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ ก็ไม่ได้ทำอะไรเลย

สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ ใช่ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แต่ความสงบนั้นเป็นเครื่องอยู่อาศัย เป็นเพื่อความสงบสุขแค่นั้น แล้วรู้กันได้แค่นี้ แล้วบุคคล ๔ คู่ที่ต้องฝึกหัดปฏิบัติไปข้างหน้ามันอยู่ที่ไหน

ถ้ามันอยู่ มันก็ต้องอยู่ในใจของเราสิ มันต้องอยู่ที่การกระทำของเรานี่ เราเป็นคนกระทำไง เราเป็นนักปฏิบัติไง ถ้าเราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้ามันเป็นความจริงของเรา ของเรามันก็เสริมปัญญาของเรา เสริมประสบการณ์ของเรา

©2026 sa-ngob.com

ถ้าไม่สงบ เราต้องพยายามทำให้สงบเข้ามาก่อน สงบแล้วจะเป็นอย่างนี้ สงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ มันเป็นโสดาปัตติมรรคเลย ถ้ามันเป็นโสดาปัตติมรรค แต่เราก็ยังจบผลอะไรไม่ได้ เวลาขณะนิโรธมันเป็นโสดาปัตติผล เอ๊อะ! สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส จบ

เห็นไหม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นธรรม เปรียบเหมือนเราอยู่กลางทะเล เปรียบเหมือนหัวใจเราเคว้งคว้างอยู่ในวัฏฏะ ไม่มีสิ่งใดเป็นชิ้นเป็นอัน แต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ขาดไปจากใจดวงนั้น ขาดจากใจดวงนั้น ใจดวงนั้นเป็นผู้พาดกระแส

เป็นผู้พาดกระแส กระแสอะไร

กระแสธรรม

รู้ได้อย่างไร ใครเป็นคนรู้ ถ้าไม่มีความรู้ความเห็นตามข้อเท็จจริง มันจะเริ่มต้นตรงไหน

จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไม่มีต้นไม่มีปลาย จะทำบุญทำบาปขนาดไหนมันก็เป็นบุญและบาปของใจดวงนั้น มันจะหมุนของมันไปตลอด แต่เวลาสมุจเฉทปหาน นิโรธ ดับทุกข์ด้วยมรรค ๘ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสขาดไป พาดกระแส เท้าถึงฝั่ง

ฝั่งคือตัวจิตไง พาดกระแสแล้ว ถ้าฝึกหัดปฏิบัติไปต่อไป มันจะถึงที่สุดแห่งทุกข์แน่นอน เพราะอะไร เพราะมันพาดกระแส มันเข้าสู่สัจธรรมโดยข้อเท็จจริง

แล้วเรามีอะไรเป็นข้อเท็จจริงในใจของตน

ถ้าเรามีข้อเท็จจริงในหัวใจของตน มันยืนยันท่ามกลางหัวใจของเรานี้ แล้วยืนยันท่ามกลางหัวใจนี้ เริ่มต้นอย่างนี้ในวงกรรมฐานเขาเรียกว่า ภาวนาเป็น

ถ้าภาวนายังไม่เป็น มันจะไม่เข้าสู่ตรงนี้ มันเป็นธรรมน้ำจิ้ม

มันมีน้ำจิ้มอยู่ถ้วยหนึ่ง มีความสงบใจอยู่บ้าง ทำใจตัวเองสงบอยู่บ้าง แต่รักษาไว้ไม่ได้หรอก ถ้ารักษาไว้ได้ เขาจะรู้เลยว่าสมาธิเป็นอย่างไร นี่มันเพราะอะไร

เพราะเขาว่า สมาธิว่างๆ ว่างๆ

สมาธิมันต้องมีเหตุมีผลสิ สมาธิต้องมีการกระทำสิ แล้วทำอย่างไรให้เป็นสมาธิล่ะ

ถ้าทำสมาธิมันก็มีความปกติสุขไง ธรรมน้ำจิ้มไง ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ไง

©2026 sa-ngob.com

ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ ใช้ภาวนามยปัญญาพิจารณาแยกแยะ ระหว่างกองทัพกิเลสกองทัพกิเลสมันจะพุ่งเข้าใส่เต็มทีเลย

การฝึกหัดประพฤติปฏิบัติอยู่นี้ สิ่งที่ทำให้เราทุกข์เรายากคือกิเลสในใจของตน

ทางโลก เวลาคนโลภ โกรธ หลง กิเลสมันควบคุมดูแลจิตดวงนั้นอยู่ในอำนาจของเขา จะทำดีทำชั่วมันก็เป็นบุญเป็นบาปของใจดวงนั้น

เราเป็นนักปฏิบัติ เราเป็นนักปฏิบัติขึ้นมา เวลาเราจะทำความจริงของเราขึ้นมา คำว่า “ทิฏฐิ” ทิฏฐิที่มันสูงที่มันต่ำ ทิฏฐิที่มันเห็นผิดของมัน แล้วถ้าเรามีสติมีปัญญาทำใจของเราสงบได้ เราจะเห็นเลย เวลามันสงบมันจะเป็นแบบนี้ แล้วถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา ก็ไอ้ด้วยทิฏฐิ ไอ้ด้วยมานะอันนั้นน่ะมันยึดมั่นถือมั่น มันร้อยรัดใจของสัตว์โลกโดยข้อเท็จจริง แล้วไม่มีใครปลดเปลื้องมัน เวลาเราจะปลดเปลื้องหัวใจของตน พิจารณาซ้ำพิจารณาซาก

เวลามันมีเหตุมีผลไง เวลามีเหตุมีผลมันก็ปล่อย เหตุผลที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ เราทำของเราเพราะมันไม่สันทิฏฐิโก มันมีอะไรคาหัวใจของตนอยู่ เวลาพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า เวลามรรคสามัคคี ทางสายกลางมันเกิดอย่างนี้

มรรคสามัคคีคือการฝึกหัดปฏิบัติจนสมดุลและพอดี ธรรมจักร จักรมันจะรวมตัว มันจะสามัคคี สมุจเฉทปหาน ขณะ สังโยชน์ขาด พับ! กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันแยกแยกเห็นชัดๆ เห็นชัดๆ มันถึงเข้าใจ

พระอานนท์ พระโสดาบัน เข้าสู่พาดกระแส พาดกระแสมันต้นทาง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “เราปรินิพพานไปแล้ว ๓ เดือนข้างหน้าเขาจะทำสังคายนา เธอจะได้เป็นพระอรหันต์วันนั้น”

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน เรากลับมาที่การฝึกหัดปฏิบัติของเรา ถ้าทิฏฐิมานะความเห็นต่างๆ ทิฏฐิความเห็นผิด พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า เวลามันขาด ความเห็นผิดมันขาดออกไป สังโยชน์มันขาดออกไปจากจิตชัดเจนในใจของตน สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไม่ลูบไม่คลำแล้ว

ไอ้ที่ฝึกหัดปฏิบัติมันลูบมันคลำมาทั้งนั้นน่ะ เวลามันลูบมันคลำมา มันถึงได้เป็นภวังค์ มันถึงได้ส่งออกไปอยู่ที่อารมณ์ความรู้สึกของจิตมันมีกำลังมากน้อยขนาดไหน เวลาสมุจเฉทเวลามันขาด สังโยชน์ขาดไปหมด มันพาดกระแสของมัน มันเห็นชัดเจนของมัน ชัดเจนของมันนะ เป็นอกุปปธรรม

©2026 sa-ngob.com

เวลาฝึกหัดปฏิบัติ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ทั้งสติ ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา รักษาเกือบเป็นเกือบตาย มันก็เสื่อมทั้งนั้น เสื่อมทั้งนั้น

มันจะไม่เสื่อม ต้องชำนาญในวสี ชำนาญในเหตุ

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องมีเหตุมีผล ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราสร้างเหตุถูกต้องชอบธรรม ธรรมนั้นจะเป็นสัมมาทิฏฐิถูกต้องชอบธรรม

เหตุนั้นเราสร้างด้วยความถูกต้องชอบธรรม มันเป็นสัมมาทิฏฐินี่แหละ ถูกต้องชอบธรรมนี่แหละ แต่มันต้องรักษา ต้องดูแล เพราะการกระทำมันต้องต่อเนื่องไป

สิ่งที่ฝึกหัดปฏิบัติที่มันไม่ได้ผล เพราะการปฏิบัติไม่เสมอต้นเสมอปลาย ไม่มีการทำต่อเนื่อง ไม่มีทำต่อเนื่อง เวลาทำสิ่งใดก็แล้วแต่ กิเลสมันตื่นตัวขึ้นมานะ ต่อไปมันจะกีดมันจะขวาง มันจะทำให้จิตของเราเข้าสู่ธรรมได้ทุกข์ได้ยากมากขึ้น เราต้องฝึกหัดจนชำนาญในวสี ชำนาญโดยกิเลสมันกลัว

ธรรมะอยู่ฟากตายๆ เวลาจะเป็นจะตาย เอาตายเข้าแลกทั้งนั้นน่ะ แล้วเวลาถึงที่สุดหลวงตาพระมหาบัวไง กิเลสตาย เราไม่ตาย

ถ้าเรามีบุญมีกุศล เราทำของเราได้ทั้งนั้นน่ะ แต่ถ้าเราอ่อนแอ เราอ่อนแอ เราทำถึงครึ่งๆ กลางๆ

การแข่งขันกีฬา แข่งของเขาไปชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็พักไว้ก่อน แล้วก็พักไว้ก่อน พักไว้ก่อนนั่นกีฬานะ แต่จิตใจเราพักไว้ก่อนนี่จบเลย จะมาทำอีก กิเลสมันเพิ่มเป็นสองเท่าสามเท่าแล้วเวลากระทำ เพราะครูบาอาจารย์ที่ฝึกหัดปฏิบัติมาท่านรู้ เวลามันเสื่อม มันจะเสื่อมอย่างไร เสื่อมขึ้นมานะ หลายๆ องค์เลยล่ะ เห็นทางจงกรมนี่แหยงเลย

แต่ครูบาอาจารย์ของเราที่เราศึกษาค้นคว้ามา เห็นทางจงกรมนี่ โอ้โฮ! มันรื่นเริง มันอยากกระทำ แล้วต้องกระทำด้วย แล้วพอกระทำขึ้นไป เวลามันสติ มหาสติ สติอัตโนมัติ โอ้โฮ! มันเห็นหมดนะ อ๋อ! สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส นี่กิเลสอย่างหยาบๆ

แล้วเวลาจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา ครูบาอาจารย์ที่ดีงามท่านจะสอนให้บุคคล ๔ คู่ คู่ที่ ๑ มันจบไปแล้ว กิเลสมันตายหนเดียว แล้วกิเลสอย่างละเอียดที่ในใจ มันยังไม่รู้ไม่เห็นมัน

ถ้าไม่รู้ไม่เห็นมัน ต้องทำความสงบของใจเข้ามาให้มาก แล้วพยายามค้นคว้าหาสติปัฏฐาน ๔ นั่นแหละ แต่เป็นสติปัฏฐาน ๔ ที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น ถ้าละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นขึ้นมาแล้วพยายามฝึกหัดใช้ปัญญาให้ได้ ฝึกหัดใช้ปัญญาให้ได้เพราะอะไร

©2026 sa-ngob.com

เพราะคำว่า “ถ้ามีดวงตาเห็นธรรม” เขาเรียกภาวนาเป็น ภาวนาเป็น มันเคยได้ต่อสู้กันมาแล้ว มันเคยได้ฝึกหัดปฏิบัติใช้ปัญญามาแล้ว ฉะนั้น เวลาจะยกขึ้นสู่คู่ที่ ๒ เวลาถ้ามันจับมันต้องได้ มันภาวนาเป็นมาแล้ว มันจะใช้สติปัญญาไปได้

แต่ที่มันทำกันไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันไม่เห็นกิเลสไง เพราะมันไม่เห็นสติปัฏฐาน ๔ ไง

ถ้ามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ มันจะเห็นกิเลสอย่างละเอียดขึ้นมาทันที แล้วเห็นแล้วนะ มันจะมีกำลังที่ลึกลับซับซ้อนมากกว่า ลึกลับซับซ้อนมากกว่าคือมันเจ้าเล่ห์แสนงอนมากกว่า เจ้าเล่ห์แสนงอนมากกว่า เราต้องมีสติปัญญาที่แยกแยะให้ได้มากกว่า

พิจารณากายเหมือนกันนี่แหละ กายนอก กายใน กายในกาย เพราะสังโยชน์มันมีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ละเอียดสุด สิ่งที่มันร้อยรัดไว้มันซับซ้อนทั้งนั้นน่ะ แล้วมันซับซ้อน มีสติปัญญาเท่าใดที่จะไปรู้ไปเห็นกิเลส

คนอย่างเรานี่หรือ จะเป็นนักปฏิบัติ

คนอย่างเรานี่หรือ จะมีดวงตาเห็นธรรม

คนอย่างเรานี่หรือ ที่จะปฏิบัติธรรมรู้ธรรม

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ เวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ แค่พูดก็รู้ ถ้าใจมันเป็นธรรม ก็ธรรมเหนือโลก ธรรมเหนือโลกมันจะมีสมบัติอะไรที่จะเข้ามาวอแววิหารธรรมใจดวงนั้น ใจดวงนั้นอยู่กับโลก โลกก็คือโลก ธรรมก็คือธรรม เข้ามาเกี่ยวข้องกันไม่ได้ ไม่ได้เพราะอะไร ไม่ได้เพราะมันขาดไปแล้ว นิโรธ ดับ ดับ ดับ ดับแล้วเป็นอกุปปธรรมไง

สิ่งที่รู้ที่เห็น สิ่งที่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา คำว่า “เจริญแล้วเสื่อมๆ” ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นโลก เป็นอย่างนี้แหละ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่เป็นของใคร แต่เวลามันขาดนะ เป็นของจิตดวงนั้นไง พาดกระแสไง อกุปปธรรมนะ ธรรมที่ไม่เสื่อม ธรรมที่เป็นจริง ถ้ามันมีแล้ว ถ้ามีแล้วนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนุโมทนานะ ปรารถนาอย่างนี้ ปรารถนาผู้ที่เป็นพยานต่อกัน

เวลาพระสารีบุตรไง เวลาเป็นเสนาบดีแห่งธรรม เวลาพระไม่เข้าใจ ไปถามพระสารีบุตร พระไปฟังเทศน์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วไปถามพระสารีบุตร พระสารีบุตรอธิบายให้ฟังหมดล่ะ แล้วจำจากพระสารีบุตรมาเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ถ้าเราพูด เราก็พูดอย่างนั้น

©2026 sa-ngob.com

ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงของใจดวงนั้น

ใจดวงนั้น แต่ถ้ามันไม่มีข้อเท็จจริง มันติดๆ ขัดๆ มันขัดมันแย้ง มันขัดมันแย้งไง เอาบาลีเอาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาโต้แย้งกัน ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาไว้ปราบกิเลสในใจของคนที่ศึกษา

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าไปโต้แย้งเขา ส่งออก มันเป็นภวังค์ มันเป็นเรื่องโลก เป็นวิทยาศาสตร์ แล้วก็สร้างมวลชน ขัดแย้งกัน ไม่มีประโยชน์เลย

ครูบาอาจารย์เรานะ ถ้าเห็นปฏิกิริยาอย่างนั้น ท่านไม่พูดซะ แล้วเวลาจะพูด ท่านต้องเข้าถึงตัว แล้วพูดกับบุคคลผู้นั้นว่าจริงหรือเท็จ แล้วจบที่นั่น แล้วไม่เป็นกระแสของโลก แต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมท่านรู้

เรานักฝึกหัดปฏิบัติ เราจะรู้ในใจของตน ถ้าจะรู้ในใจของตน ทำให้มันจริงจังขึ้นมา ถ้าไม่จริงจังขึ้นมา มันแค่น้ำจิ้ม แล้วจะเอามาอวดกัน มันไร้สาระมากๆ

ถ้าทำวิธีปฏิบัติด้วยมรรค ๘ ดำริชอบ งานชอบ มันเต็มไปหมด แล้วเวลาจักรมันเคลื่อนมันหมุนเข้าไป ภาวนามยปัญญามันหมุนเข้าไป มันกองทัพธรรม กองทัพธรรมที่เราสร้างขึ้นนะ

แล้วกองทัพธรรมๆ เราก็เกณฑ์คนขึ้นมาชื่อว่าเป็นกองทัพ

กองทัพธรรมคือธรรมในหัวใจ ธรรมในหัวใจที่มันจะบีบบี้กิเลสในใจของตน ถ้ามันบีบบี้กิเลสในใจของตน มันพิจารณาของมัน มันเป็นสัจจะเป็นความจริงของมัน มันเป็นความมหัศจรรย์ในใจของมัน

แล้วถ้าคนอื่นไม่มี มันจะเป็นธรรมไปได้อย่างไร มันก็เป็นทรงจำธรรมวินัยไง

ทรงจำนั่นธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุ ถูกต้องชอบธรรมทั้งนั้นน่ะ แต่ผู้ที่ธรรมน้ำจิ้มมันยังไม่รู้ แล้วเอาอย่างนั้นมาอ้าง อ้างให้มันขัดมันแย้ง ขัดแย้งไม่ใช่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด ไม่มีขัดไม่มีแย้ง มีแต่หยาบ กลาง ละเอียด ละเอียดสุด แล้วละเอียดเป็นบุคคล ๔ คู่

ฝึกหัดปฏิบัติตามข้อเท็จจริงในใจดวงนั้นให้เป็นธรรมสมบูรณ์แบบ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จะเป็นสมบัติของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น เอวัง

©2026 sa-ngob.com