ธรรมของเรา

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

เทศน์บนศาลา วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๙

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ตั้งใจฟังธรรม ด้วยอำนาจวาสนาของเรา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีอำนาจวาสนาได้นับถือพระพุทธศาสนา คนมีเจ็ดพันล้านนะ นับถือพระพุทธศาสนากี่เปอร์เซ็นต์ เราเป็นหนึ่งในไม่กี่เปอร์เซ็นต์นั้นที่นับถือพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก พระพุทธศาสนาทำอย่างไรให้คนไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

พระพุทธศาสนามันมีความมหัศจรรย์ในตัวของพระพุทธศาสนา แต่มันต้องคนมีอำนาจวาสนา ไม่มีอำนาจวาสนานะ ตะบี้ตะบันประพฤติปฏิบัติไปขนาดไหน มันก็เป็นจริตเป็นนิสัยไปเท่านั้นน่ะ แล้วถ้าเป็นจริตเป็นนิสัย ถ้าไม่มีอำนาจวาสนา มันก็ออกนอกลู่นอกทางไปทางโลก โลกียะ ไปหมดเลย

©2026 sa-ngob.com

แต่ถ้ามีอำนาจวาสนาจะเข้าสู่ทางธรรม ทางธรรมจะเข้าสู่ภายใน

แม้แต่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีภายนอกและภายในนี่แหละ ภายนอกๆ มันเป็นสามัญสำนึกของสิ่งมีชีวิตไง มันรับรู้ได้ไปทั้งนั้นน่ะ เรื่องของสังคม เรื่องของโลก

เรื่องของสังคม เรื่องของโลก นั่นแหละทำให้มนุษย์สุขหรือทุกข์ โศกเศร้า คร่ำครวญ ร้องไห้หรือดีใจ สิ่งนั้นน่ะมันเป็นสัจจะเป็นความจริงของวัฏฏะ ของโลกเขา

พระพุทธศาสนา เราเกิดมา เกิดมากับโลก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเจ้าสุทโธทนะ นางมหามายา เป็นพ่อและเป็นแม่เราเกิดมากับโลก นี่มีนางพิมพาเป็นมเหสี มีสามเณรราหุลเป็นบุตร เรื่องครอบครัว เรื่องโลกทั้งนั้น

เวลาคำว่า “ส่งออก” ออกไปเรื่องของโลก

ถ้าเข้าสู่ภายในๆ ทุกคนเกิดมา เกิดมาก็มีครอบครัวมาทั้งนั้นน่ะ พอเกิดมามีครอบครัวขึ้นมา นับถือพระพุทธศาสนา นับถือพระพุทธศาสนาที่ไหน

นับถือพระพุทธศาสนาโดยทั่วไป ก็นับถือพระพุทธศาสนาที่ทะเบียนบ้าน นับถือพระพุทธศาสนาที่ทะเบียนบ้าน แล้วก็มีประเพณีวัฒนธรรมในพระพุทธศาสนา แล้วก็เชื่อมั่นในบุญในกุศลของเราในพระพุทธศาสนา

©2026 sa-ngob.com

แล้วเวลากิเลสมันย่ำยีในหัวใจของตนนะ ทำดีไม่ได้ดี ทำดีไม่ได้ดีทั้งนั้นน่ะ

ถ้าเป็นธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าล่ะ มีบุคคลคนใดไม่เคยทำความดีและความชั่ว ทุกคนเคยทำความดีและชั่วมาแล้วทั้งนั้น แต่ด้วยอำนาจวาสนาของเราไง ถ้าศึกษาพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็พยายามยับยั้งของเรา เรามีศรัทธา ธรรมของเรา

เรามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา ธรรมของเรา ถ้าธรรมของเรา ถ้ามีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดำรงชีวิตของเราในโลกของชาวพุทธเรา ถ้าทำมาหากินมากน้อยขนาดไหน เราก็ทำของเราเพื่อการดำรงชีวิต

ถ้ามีอำนาจวาสนา มันจะคิดออกบวชๆ ออกบวชๆ ละจากความเป็นฆราวาสมาเป็นพระ ถ้ามาเป็นพระแล้ว เราจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาไง มันอยู่ที่วาสนานะ

ถ้าเป็นยุคเป็นสมัย เราไม่เคยเห็นหลวงปู่มั่น ชาวพุทธในปัจจุบันนี้เขาไม่เห็นหลวงปู่มั่น

หลวงปู่เจี๊ยะเป็นคนพูดเอง ถ้าท่านไม่ได้ถ่ายรูปหลวงปู่มั่นท่ายืนกับท่านั่งไว้ จะไม่มีใครเห็นหลวงปู่มั่นเลย

แต่เพราะหลวงปู่เจี๊ยะเป็นคนยืนอยู่ข้างรูปยืนและรูปนั่งนั่นแหละที่ถ่ายรูปน่ะ เราถึงได้เห็นหลวงปู่มั่นไง นี่ไง อำนาจวาสนาไง

©2026 sa-ngob.com

แต่เราก็ยังภูมิใจ เราเกิดไม่ทันหลวงปู่มั่น แต่เราเกิดมานะ เราก็มีอำนาจวาสนาได้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราเหมือนกัน แล้วฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราเหมือนกัน เราก็อีลุ่ยฉุยแฉกไปกับเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงดังๆ ทั้งนั้นน่ะ พาอีลุ่ยฉุยแฉกเลย

พาอีลุ่ยฉุยแฉกเพราะอะไร

เพราะตอนนั้นไม่รู้ ไม่เป็น ก็ไปกับเขา พอรู้พอเป็นขึ้นมา โอ้โฮ! ไอ้นี่โกหกทั้งนั้นเลยนี่หว่า มึงโกหกทั้งนั้นเลยนะเนี่ย

พอเจอหลวงปู่จวนขึ้นไง สิ่งที่มีสติปัญญามากน้อยขนาดไหน มันเรื่องของโลกทั้งนั้นน่ะ แล้วเวลาเข้าใจในเรื่องของโลกนั้น มันก็เป็นธรรมะอย่างหยาบๆ แล้วกิเลสอย่างหยาบๆ มันสงบตัวลง แล้วกิเลสอย่างกลาง กิเลสในหัวใจเอ็งมากมายมหาศาล

เออ!

ท่านพูดถึงกิเลส ท่านพูดถึงพญามาร ท่านไม่ได้พูดถึงว่าเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ที่ยิ่งใหญ่ ปฏิบัติมาเพื่ออีโก้ เพื่อจะอยู่เหนือคน มันเป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้นเลย นี่ไง ถ้าเราไม่มีอำนาจวาสนา เราก็เตลิดเปิดเปิงไปทั้งนั้นน่ะ

แต่นี่ภูมิใจ ภูมิใจที่ว่าได้พบลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นที่เป็นธรรม ถ้าเป็นธรรม เห็นไหม

©2026 sa-ngob.com

ธรรมของเราๆ กิเลสตัณหาความทะยานอยากทั้งนั้นน่ะ แล้วเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงนั่นก็สอนด้วยอารมณ์ความรู้สึกของตน กิเลสทั้งนั้นน่ะ

แล้วเราไปฝึกหัดกับใครล่ะ เราไปปฏิบัติกับใครล่ะ

เราภูมิใจนะ จากหลวงปู่จวนก็เข้าไปหาหลวงตา จากหลวงตามาหลวงปู่เจี๊ยะ ไปแค่นี้ ที่อื่นน่ะสำมะเลเทเมา หลอกมาทั้งนั้น หลอกมาจนเข็ดขยาด

เข็ดขยาดที่ นี่ไง เรามีอำนาจวาสนา เรามีศรัทธา นั่นเราก็ศรัทธาของเรา ถ้าเรามีสติขึ้นมา เราจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา นั่นก็ธรรมของเรา เวลาสติมันอ่อนแอ สติที่มันล้มเหลว นั่นไง ธรรมของเราก็ออกนอกลู่นอกทางไปแล้ว นั่งหลับ นั่งสัปหงกโงกง่วง นั่งทุกข์นั่งยากมาทั้งนั้นน่ะ แต่ก็ต้องฝึกหัดปฏิบัติ

ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม เริ่มต้นเราก็ต้องหนักหน่วง ต้องลงทุนลงแรงของเรา ลงทุนลงแรงของเราเอาชนะกิเลสในหัวใจของตนให้ได้ ถ้าเอาชนะกิเลสในหัวใจของตน มันสงบตัวลง มันสงบตัวลง มันไม่อีลุ่ยฉุยแฉก ไม่ไปยุ่งวุ่นวายอะไรกับใครทั้งนั้นน่ะ

ไอ้ที่มันวุ่นวายๆ เพราะกิเลสที่มันฟุ้งซ่าน มันพลุ่งพล่านน่ะ ธรรมะมันพลุ่งพล่าน

©2026 sa-ngob.com

ไม่ควรทำอย่างนั้น ถ้าควรทำอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนั้น กลับบ้านเราดีกว่า อย่าไปรบกวนใครให้เขามารับภาระจากอารมณ์ของเราเลย อารมณ์ของเราไม่ควรจะไปพลุ่งพล่าน ไปรกหูรกตาคนอื่นเขา ที่เราจะไปฝึกหัดประพฤติปฏิบัติที่จะเป็นบุญเป็นกุศลขึ้นมา มันจะเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์

เวลาคนที่ไม่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เขาก็ไปของเขาในทางมหรสพสมโภชของเขา สนุกครึกครื้นของเขาไป

เวลาเราจะมาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เขาต้องการความสงบสงัดไง

เริ่มต้นพื้นฐานของนักปฏิบัติ สัปปายะ ๔ สถานที่เป็นสัปปายะ

เราจะหาสถานที่ที่เป็นสัปปายะในการฝึกหัดปฏิบัติของเรา ถ้ามีอำนาจวาสนา เราจะมีหมู่คณะที่เป็นสัปปายะ แล้วถ้ามีหมู่คณะเป็นสัปปายะที่ดีงาม เรื่องปัจจัยเครื่องอาศัยสิ่งนี้ที่จะช่วยเหลือเจือจานกัน

แล้วที่สำคัญที่สุดคือครูบาอาจารย์ที่เป็นสัปปายะ ครูบาอาจารย์ที่เป็นสัปปายะท่านจะปกป้องคุ้มครองดูแลเราให้อยู่ในความสงบสงัด ท่านไม่เอาความฟุ่มเฟือย เอาฟุ้งเฟ้อเ อาสิ่งใดมาประเคนหรอก นั่นทางกิเลส ทั้งนั้น

ท่านจะเอาความสงัดความวิเวกขึ้นมา เพราะเวลามันวิเวกจากภายนอก สถานที่เป็นสัปปายะ ถ้าใจเราเป็นสัปปายะ มันจะวิเวกมาจาก

©2026 sa-ngob.com

ภายใน ถ้าความวิเวกจากมาภายใน อันนั้นมันเป็นแนวทางในการฝึกหัดปฏิบัติของเรา

แล้วถ้าเป็นทางแนวทางฝึกหัดปฏิบัติของเราแล้ว ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา อย่างที่ว่านี่ ไปให้เขาหลอกทั้งนั้นน่ะ แล้วเราก็โดนเขาหลอกมาทั้งนั้นน่ะ แล้วถ้าเอาจริงเอาจังขึ้นมา เห็นไหม ธรรมของเรา จะเอาของเรา ของใครไม่ต้องมาโม้ ไม่ต้องมาอวด ไม่ต้องมาโฆษณาชวนเชื่อ ไร้สาระ เอ็งเอากลับของเอ็งไป เอาของเรา

เรามีวาสนามากน้อยขนาดไหน เราก็จะฝึกหัดปฏิบัติของเราอยู่นี้ ถ้าเราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราอยู่นี้นะ ไอ้เรื่องฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม ไอ้เรื่องทะเยอทะยาน อย่าไปยุ่งกับเขา มันเป็นเรื่องไร้สาระ

ถ้ามันจะทะเยอทะยาน ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม สังคมโลกเขามีเยอะแยะอยู่แล้ว ไม่ต้องเอาเข้ามาในวัด ไม่ต้องเอาเข้ามาที่ฝึกหัดปฏิบัติของเรา ไม่ต้อง

สถานที่เป็นสัปปายะ เอ็งมาทำลายสถานที่เป็นสัปปายะเองต่างหาก ทั้งๆ ที่เอ็งจะไปฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา นั่นน่ะภายนอก แล้วภายในมันจะสงบสงัดเป็นธรรมะได้อย่างใด

ธรรมของเรา ถ้าของเราคือมันเป็นภายใน มันจะแสดงออกของมันออกมาเอง ถ้าตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้าตามข้อเท็จจริงนะ ถ้าของเรามันไม่มีไง

©2026 sa-ngob.com

แต่ทางโลกๆ สิ่งที่เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา อำนาจวาสนานะ กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง ครูบาอาจารย์ของเรามาฟื้นฟูๆ ตั้งแต่ภาคปริยัติ ภาคปริยัติ ตั้งแต่เมืองไทยเรามาไง มาพิมพ์พระไตรปิฎกครบบริบูรณ์ในสมัยสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

นอกนั้นกว่าจะมาพิมพ์ได้ไง รบรบฆ่าฟัน ทำลายล้างกันมาตลอด สิ่งใดที่มันดีงามขึ้นมานะ แพ้สงครามๆ เทครัวขนไปหมดเลย แล้วกว่ามันจะสมบูรณ์แบบของมันขึ้นมาไง

กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง เจริญด้วยภาคทฤษฎี ด้วยธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุ

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา สาธุ เป็นบุญเป็นกุศลทั้งนั้นน่ะ แล้วจะศึกษาค้นคว้ามาจากไหน ตำรับตำรามันก็หาได้ยากใช่ไหม

กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาเจริญอีกหนหนึ่งไง ฟื้นฟูขึ้นมาพิมพ์มาเป็นตำรับตำรา เดี๋ยวนี้เข้าคอมพิวเตอร์ กดได้หมดเลย พอกดได้หมดเลย ธรรมะก็เลยเอาค่ามาจากไหน

แต่ก่อนจะศึกจะษานี่ แหม! ค้นคว้าแสวงหากันทั้งนั้นน่ะ เดี๋ยวนี้ทุกอย่างมีหมด ก็เลยเป็นไก่บ้า

©2026 sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ “เราเป็นไก่ตัวแรกที่เจาะฟองอวิชชา”

ฟองอวิชชาคือพญามาร มารในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ไอ้เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาไง เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญ เจริญด้วยธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาค้นคว้าขึ้นมามีความรู้ไปทั้งนั้นน่ะ เลยกลายเป็นไก่บ้า บ้าธรรมะไง บ้าธรรม ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่ของเอ็ง ถ้ามันเป็นของเรานะ มันจะสงบระงับขึ้นมา มันจะไม่เป็นไก่บ้า

ถึงเวลา เวลาเราปรึกษาธรรมะกัน เราคุยธรรมะกัน ธมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ สนทนาธรรมเป็นครั้งเป็นคราว สนทนาธรรมเป็นกาลเป็นมงคลชีวิต

แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ใครยอมใคร ทิฏฐิมานะมันจรดฟ้าทั้งนั้นน่ะ เวลาสนทนาธรรมๆ น้ำลายแตกฟองนั่นน่ะ นั่นล่ะหมากัดกัน

ครูบาอาจารย์ของเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา สิ่งที่มีความรู้ทั้งหมดสาธุ เวลาหลวงปู่มั่นไง

มหามาหาอะไร มาหามรรคผลนิพพานใช่ไหม มรรคผลนิพพานไม่ใช่อยู่ในตำรา ไม่อยู่ในสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น อยู่ในหัวใจของท่าน สิ่งที่

©2026 sa-ngob.com

ท่านศึกษามา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุนะ เคารพบูชา เคารพบูชา ศึกษามามันเป็นความรู้ เป็นความรู้นะ ใส่ลิ้นชักสมองไว้ แล้วลั่นกุญแจมันไว้ อย่าให้มันออกมา ถ้ามันออกมา เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์เราปฏิบัติมา มันจะเตะมันจะถีบกัน มันจะเตะจะถีบกันนี่ไง

ธรรมของเรา

ไอ้นี่มันธรรมที่จดจำมา มันเป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันไม่ใช่ของเรา ทรงจำธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจำธรรมและวินัย เห็นไหม

ทรงจำธรรมวินัย ถ้ามีอำนาจวาสนานะ เวลาศึกษา ตรึกในธรรมๆ นั้นน่ะ ศึกษาค้นคว้าในธรรมนั่นน่ะ ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิ มีสติสัมปชัญญะไงของเรา มันสงบหมดเลย เออ! มันคนละเรื่องกันเลยนี่หว่า

คนละเรื่องสิ เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ศึกษามา ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ศึกษาแล้วให้ปฏิบัติ ศึกษาแล้วให้ค้นคว้า

สมัยหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น พระที่มีคุณธรรมยังน้อย เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ในสังคมเชื่อถือศรัทธาว่าท่านเป็นพระอรหันต์ โอ้โฮ! สังคมนี่อึ้งทึ่งไปหมดเลย

©2026 sa-ngob.com

เดี๋ยวนี้มีแต่ไก่บ้า ป้อๆ เลย มันมีอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ธรรมของเราอยู่ที่ไหน ธรรมของเราคืออะไร ธรรมของเรามันมีสติสัมปชัญญะเท่าทันจิตใจของตนหรือไม่

แค่คำบริกรรมนี่แหละ พุทโธๆ ใครจะเสียดสี ใครจะเหยียดหยามอย่างไร เราขอบคุณ ขอบคุณ เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้พบหลวงตา หลวงปู่เจี๊ยะ ได้พบครูบาอาจารย์ที่อบรมบ่มเพาะเรามา เถียง เถียงเป็นไฟเลยล่ะ เถียงจนบอกว่า โอ้โฮ! มึงนี่

แต่นี่ไง ธรรมของเรา เวลามาฝึกหัดปฏิบัติ เวลามานั่งสมาธิภาวนา อ้าว! ไอ้ที่เถียงๆ นั่นน่ะ อวดรู้นัก มันเป็นปฏิภาณของแต่ละบุคคล แต่ข้อเท็จจริงที่ท่านพูดน่ะ เอ๊อะ! อย่างนี้เราเป็นหรือป่าว อย่างนี้มันเป็นข้อเท็จจริงรึเปล่า ไอ้ที่เอ็งพูดไปนี่เพ้อเจ้อเพ้อพกไปทั้งนั้นน่ะ

ครูบาอาจารย์ เห็นไหม ไอ้พูดมากนั่นแหละ ไอ้ไก่บ้านั่นน่ะมันบ้าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่กิเลสในใจของตัว

ถ้ามันเป็นจริงจังขึ้นมา เห็นไหม มันเคารพมันบูชา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางวินัยนี้ไว้เป็นขอบเขตอยู่แล้ว ที่เอ็งปฏิบัติๆ ทะลุไปทั้งนั้นน่ะ ถ้าไม่ทะลุไป ทำไมเป็นตาลยอดด้วนล่ะ ตั้งแต่สังฆาทิเสสปาราชิก ตาลยอดด้วนโดยการกระทำนั้นเลยล่ะ อวดเขา เป็นไก่บ้า อยากโชว์ อยากให้เขาเคารพนับถือ

เอ็งมีอะไร

©2026 sa-ngob.com

เวลาครูบาอาจารย์ท่านฝึกหัดปฏิบัตินะ ข้อแรกเลย ห้ามเทศน์

ไอ้เทศน์นี่แหละ ไอ้อวดธรรมะนี่แหละ แต่มันไม่เป็นความจริงไง

แต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง เห็นไหม ไม่มี ไม่เทศน์สอนใครทั้งนั้น พยายามจะฝึกหัดปฏิบัติสอนตนเองให้ได้ ถ้าสอนตนเองให้ได้แล้ว มันเป็นข้อเท็จจริงของตนไง

ธรรมของเรา

ตั้งแต่มีศรัทธาความเชื่อ ตั้งแต่มีวาสนาที่ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติของครูบาอาจารย์ท่านวางไว้ ในเมื่อใจของเรามันยังไม่เป็น มันไม่เป็น มันเทียบเคียงสิ่งใดไม่ได้ทั้งนั้นน่ะ

เวลาใจของเรามันจะเป็นขึ้นมาบ้างไง เอ๊อะ! อย่างนี้ก็มีด้วยหรือไอ้ไก่บ้านั่นน่ะ มันหยุดหมดล่ะ ไอ้นั่นมันบ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเจาะฟองอวิชชา ไม่ใช่บ้าเพ้อเจ้อเพ้อพกไปนู่น

นั่นน่ะ ครูบาอาจารย์ของเราที่ดีงาม แล้วถ้ามีอำนาจวาสนาสาธุๆ ไง เป็นแบบอย่าง เป็นแบบอย่าง มีการกระทำที่เป็นสัจจะเป็นความจริง แล้วยิ้มอยู่ภายในนะ ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ในหัวใจของตน ใครจะกระเสือกกระสน จะทุกข์จะยาก ภายนอก เห็นไหม ภายนอก ภายใน นั้นเวลามีอายตนะกระทบ

ถึงจริงๆ จังๆ ขึ้นมาแล้ว เราต้องฝึกหัดปฏิบัติของเรา ธรรมของเราๆ ธรรมของเราตั้งแต่ศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การ

©2026 sa-ngob.com

ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ปูพื้นฐานไง สมถกรรมฐาน นี่ไง สิ่งที่เป็นฐานที่มั่นของเราเอง เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์กับเราเอง อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตน เป็นที่พึ่งแห่งตน ตนมันเห็นตนมันเอง มันเป็นสัมมาทิฏฐิความถูกต้อง ชอบธรรม

แต่ส่วนใหญ่แล้ว ธรรมของเรามันเพ้อเจ้อ มันเป็นอารมณ์ มันเพ้อเจ้อละเมอเพ้อพกไปอย่างนั้นน่ะ แล้วละเมอเพ้อพกไปเพราะอะไร มันพอใจในการประพฤติปฏิบัตินั้น แสดงว่าอำนาจวาสนาเขาแค่นั้น ถ้าอำนาจวาสนาแค่นั้น เขาไม่ขวนขวายไปของเขา

แล้วพวกนี้บอกว่า ทำแล้วมันลำบาก ธรรมะมันต้องสะดวกสบาย ธรรมะมันจะมีความสงบร่มเย็น

แล้วก็เย็นในกิเลสนั่นน่ะ เย็นในหัวใจของตนน่ะ เย็นแล้วมันจะเป็นความจริง แล้วมันจริงไหม มันไม่จริงเพราะอะไร

การฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ การทำเสมอต้นเสมอปลาย การเริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราวางรากฐานของเราไว้เอง แบ่งเวลา หาเวลา หาเวลาที่ว่าเราจะทำของเราให้มันต่อเนื่อง

ถ้าทำต่อเนื่องขึ้นไปแล้ว พอถ้าไม่ทำสิ่งใด มันก็มีเวลา พอจะทำสิ่งใดแล้ว ไอ้พวกมารมันจะเข้ามาสอด จะเข้ามามีปัญหาตลอดเวลา มันก็เป็นปัญหาให้เราต้องแก้ไขของเราอยู่แล้ว

©2026 sa-ngob.com

แล้วถ้าเอาจริงเอาจังขึ้นมา เราพยายามฝึกหัดให้เสมอต้นเสมอปลาย แล้วทำของเราให้มันจริงจังของเราขึ้นมา เพราะอะไร เพราะครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติของท่านมาไง เริ่มต้นพื้นฐานน่ะ คนมาจากคน ปุถุชนคนหนามันก็มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนเรานี่แหละ แต่เราจะเอาชนะความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างไร

เวลาเราพูดกันว่า เรามีความจำเป็นในชีวิต เรามีความจำเป็นทางฆราวาสไง ทางฆราวาสเป็นทางคับแคบ อยู่ในพระไตรปิฎก ทางของสมณะคือทางกว้างขวาง แล้วฆราวาสกับสมณะมันแตกต่างกันตรงไหน ก็คนเหมือนกัน แต่คนมันมีหน้าที่ มีอาชีพ มันทำหน้าที่การงานของเขา เขาก็ต้องการเวลาของเขาเพื่อฝึกหัดปฏิบัติของเรา

เรามาบวชเป็นพระๆ เราบวชเป็นพระขึ้นมาแล้ว ถ้าเริ่มต้นก็มีการศึกษา นักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ศึกษาจบ ๙ ประโยค จบ ๙ ประโยคแล้วมีธรรมไว้เผยแผ่ธรรมะ ไว้อบรมบ่มเพาะชาวพุทธเรา แล้วตัวเองไม่ต้องอบรมใช่ไหม แล้วตัวเองทำอะไรไม่เป็นเลยทั้งนั้นน่ะ

ยืนยัน ทฤษฎีเป็นทฤษฎี โลกเป็นโลก ธรรมเป็นธรรม ธรรมของเราไม่มี มีแต่สามัญสำนึกของมนุษย์ ความเป็นไปของมนุษย์แล้วศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจำธรรมวินัยเท่านั้น

จะ ๙ ประโยค จะกี่ประโยค จะฝึกหัดปฏิบัติอย่างไรก็แล้วแต่ เริ่มต้นต้องทำศีล สมาธิ ปัญญา เพราะอะไร

©2026 sa-ngob.com

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ ก็ศึกษามา ๙ ประโยค ก็เข้าใจทุกอย่างอยู่แล้วไง เข้าใจทุกอย่าง แล้วทำอย่างไร

ไก่บ้า เวลาทำขึ้นมาความรู้เยอะนัก แล้วภาวนาไม่ลงหรอก

ถ้าเป็นธรรมะไง บ้านหลังใหญ่ ทุกคนมีสติมีปัญญามาก เอาไม่อยู่หรอก บ้านหลังเล็ก กระต๊อบห้องหอ มันดูแลรักษาได้ง่าย นี่มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล

เวลาใครมีบ้านหลังใหญ่ มีสติปัญญามาก ถ้าเอาตัวเองไว้ไม่ได้ มันก็ธรรมของเรามีแค่ไหน สติปัญญามีแค่ไหน คำว่า “มีแค่ไหน” ทุกข์ภายในนะ

ภายนอกของมนุษย์มีปัจจัยเครื่องอาศัยดำรงชีวิตนี้เท่านั้นน่ะ สิ่งที่อยากมีความสุข ความสะดวก เพราะปัจจัยเครื่องอาศัยสมบูรณ์แบบ ความมั่นคงของชีวิต ทุกข์ไหม

ทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง

ไม่ต้องเถียง ไม่ต้องอ้าปาก ทุกข์ทั้งนั้น

แล้วเราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

เห็นไหม ศึกษามา ศึกษามาก็ทุกข์ แล้วศึกษามา มันจะมีจริงหรือเปล่าวะ มีจริงหรือ กิเลสมันร้อยแปดพันเก้าทั้งนั้นน่ะ มีจริงหรือเปล่า แล้วทำไป ไอ้นี่เป็นสมาธิแล้ว โอ๋ย! นี่จะเป็นปัญญาแล้ว นู่นจะเป็น

©2026 sa-ngob.com

ไม่เป็น นี่ไง ที่มันจะเตะมันจะถีบกันนี่ไง

ทำตามความจริงมันก็ยากอยู่แล้ว ไอ้นี่จะทำตามความเป็นจริงของเรา ของเรากิเลสล้นฝั่ง กิเลสท่วมหัว แล้วธรรมของเราล่ะ

ธรรมของเรา ก็มันเป็นกิเลส ก็รู้อยู่ ศึกษามา ๙ ประโยคก็รู้ทั้งนั้นน่ะว่ากิเลสๆ ชี้หน้ากิเลสทั้งนั้นน่ะ แล้วจะเข้าไปสู้กับมันอย่างไร แล้วจะเห็นหน้ามันได้อย่างไร

การฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา แค่เห็นกิเลส บุญกุศลมากมายมหาศาล

ธรรมของเรา มีศรัทธาความเชื่อพระพุทธศาสนา เรารู้เห็นมันไม่ได้หรอก แต่เรามีศรัทธา เราก็พยายามสร้างคุณงามความดีของเรา เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ก็พยายามค้นคว้าหาใจของตนให้เจอ ถ้ารักษาหัวใจของตนให้เจอ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาตรงนี้ ปรารถนารื้อสัตว์ขนสัตว์ รื้อหัวใจของสัตว์โลก สัตว์โลกมันจะเปลี่ยนแปลงไปไง จากปุถุชนเป็นกัลยาณชน

ปุถุชนคนหนา หนาไปด้วยกิเลสตัณหาความทะยานอยาก หนามาด้วยนิสัยใจคอของแต่ละบุคคล หนาไปด้วยจริตนิสัย นั่งสมาธิเหมือนกัน ไม่ชอบกิริยาแตกต่างกัน เดินจงกรมเหมือนกัน แต่การกระทำแตกต่างกัน

เวลาจิตมันจะลง มันจะลงอย่างไร

เวลาจิตเป็นสมาธิ เป็นสมาธิอย่างไร

©2026 sa-ngob.com

นี่ไง หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านเริ่มต้นจากตรงนี้ไง เริ่มต้นจากว่า จิตเป็นอย่างไร ทำความสงบได้หรือไม่ ได้หรือไม่ได้

พระสมัยหลวงปู่มั่นๆ ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ไอ้คนที่ไม่ได้ๆ ท่านก็ดูแลรักษาไปอย่างนั้นน่ะ แล้วมันไม่ได้จริงๆ มันไม่ได้จริงๆ อะไร

เพราะหลวงปู่มั่นท่านมีอำนาจวาสนา ท่านรู้ถึงอดีตอนาคตของแต่ละบุคคล ใครทำได้ ใครทำไม่ได้ ไม่อย่างนั้นท่านจะรอได้อย่างไร

หลวงปู่เจี๊ยะเล่าไง

“มันจะมีพระหนุ่มๆ องค์หนึ่งมาหาเรา แล้วพระหนุ่มๆ องค์นั้นน่ะสำคัญมากทั้งภายนอกและภายใน”

คือหลวงตาพระมหาบัว

ท่านรอเลย ท่านรู้เลยว่าใครจะปฏิบัติไปต่อไปอย่างไร ใครจะทำได้หรือทำไม่ได้ แล้วที่ไม่ได้มากมายมหาศาล นี่ไง นี่ก็วาสนาเหมือนกัน เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันก็เทียบกับอำนาจวาสนาของเรา ถ้าอำนาจวาสนาของเรา เราทำที่ถูกต้องชอบธรรมขึ้นมา สาธุเลย ถูกต้องชอบธรรมในพระพุทธศาสนา คือพุทธะ พุทธะก็หัวใจเราไง

แล้วถ้าเราทำสัมมาสมาธิได้ สงบระงับเข้ามา รู้จักหัวใจของตนแล้วอะไรมันมีค่า

©2026 sa-ngob.com

สิ่งที่ไม่มีค่าเพราะเราไม่รู้จักหัวใจของเรา ไม่รู้จักหัวใจของเรา มันรู้แต่อารมณ์ไง รู้แต่ความคิดไง แบกหามความสุขและความทุกข์ ความพอใจและความไม่พอใจ

ทางโลก ถึงเวลาทำงานแล้วก็ไปพักผ่อน ไปรื่นเริง ไปหาความสุข แล้วสุขไหม

สิ่งที่จริตนิสัยของแต่ละบุคคลไง ถ้าเราจะฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมา เราก็พยายามทำความสงบของใจเราเข้ามา ไอ้ทำความสงบของใจมันเป็นจริตเป็นนิสัยของแต่ละบุคคล

เราฟังครูบาอาจารย์ของเรามาเยอะ ผู้ที่จะเอาชนะตนเองใช้วิธีการอย่างไร หลวงปู่ชอบ หลวงปู่ขาว พระอรหันต์ทั้งนั้น แต่เวลาปฏิบัติครั้งแรกมันยังทำสมาธิไม่ได้ โอ้โฮ! เมืองเลยนะ หน้าหนาว น้ำเป็นน้ำแข็งหมดเลย ลงไปแช่เลย โอ้โฮ!

เราเห็นว่าครูบาอาจารย์เราเป็นพระอรหันต์ แต่ครูบาอาจารย์ของเราเริ่มต้นบุกเบิกจากตัวท่านมา ท่านทำอย่างไรมา มันไม่ใช่ลอยมาจากฟ้า

หลวงปู่มั่นท่านบอกหลวงตาไง นิพพานไม่อยู่ในตำรับตำรา ไม่ได้อยู่ในอารมณ์ความรู้สึกของใคร ไม่ได้อยู่ในวัตถุใดๆ ทั้งสิ้น มันอยู่ที่ใจของท่าน

©2026 sa-ngob.com

หลวงปู่ขาว หลวงปู่ชอบ มันก็อยู่ในหัวใจของท่าน ท่านก็ฝึกหัดปฏิบัติของท่าน เห็นไหม รบกับกิเลสในหัวใจของตัว

ไอ้คนที่ไม่ได้ปฏิบัติภาวนา เห็นแล้วตกใจ เอ๊ะ! ทำอย่างนี้ได้อย่างไร เดี๋ยวไม่สบายนะ เป็นไข้นะ เดี๋ยวต้องเอาไปหาหมอนะ

แต่ความจริงไม่ใช่ คือกิเลสมันดื้อ มันขี้เกียจ อ้างเล่ห์ หนาวนักไม่ทำงาน ร้อนนักไม่ทำงาน อ้างไปเรื่อย เดี๋ยวมันหายร้อนแล้วค่อยภาวนา ถ้ามันหนาว หายหนาวก่อน พอกิเลสมันคิดอย่างนั้น ลงไปเลย

หลวงปู่ขาวท่านพูดถึงว่าท่านกลัวผี เวลาอยู่ในกุฏิก็มีความอาจหาญ แต่มันยังกลัว โดดหน้าต่างเลย ลงไปในที่มืด วิ่งขึ้นบันไดเลย นี้ท่านเล่าเองทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้นบอกว่า สิ่งที่มันเป็นธรรมๆ ในหัวใจของครูบาอาจารย์ของเรา ท่านฝึกหัดปฏิบัติมา ท่านลงทุนลงแรง แล้วท่านทำจริงจังของท่าน แล้วท่านมีอำนาจวาสนา เพราะท่านทำเสมอต้นเสมอปลาย ท่านทำของท่านเพราะอะไร เพราะท่านผ่านชีวิตทางโลกมาแล้วมันทุกข์มันยากไง

คนเราเกิดมา เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มีอำนาจวาสนา มีศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ไปที่ไหนมีแต่วัดมีแต่วาทั้งนั้นน่ะ แล้ววัดวานั้นน่ะ เราได้เห็นสมณะๆ แล้วสมณะที่ท่านบวชมาแล้ว ท่านศึกษาค้นคว้าขึ้นมาแล้วท่านฝึกหัดปฏิบัติของท่านบ้างหรือไม่

©2026 sa-ngob.com

ถ้าฝึกหัดปฏิบัติของท่านขึ้นมา นี่ธรรมของเขา ธรรมในใจเขา เขามีความสุขของเขานะ

อย่างเรา ถ้าเราควบคุมความรู้สึกนึกคิดของเราได้ วันนั้นเรามีความสุขไหม ถ้าวันไหนเราควบคุมความรู้สึกนึกคิดไม่ได้ มันหงุดหงิด มันพลุ่งพล่านขึ้นมา มันมีความทุกข์ไหม

แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้าหัวใจมันสงบระงับเข้ามา นี่ไง เห็นหัวใจของตน ถ้ามันเห็นหัวใจของตน มีสติมีปัญญาตามมาทันที มีสติมีปัญญาตามมาขึ้นมา มันพิจารณาของเราได้

ทรัพย์สินๆ ทรัพย์สินก็ของเรา อยู่ที่ไหนก็ของเรา เราก็มีทรัพย์สินเราไม่ต้องแบกหามไง แล้วถ้ามีกิเลส มันแบกมันหาม มันคอยตรวจคอยเช็ก โอ๋ย! วุ่นวายไปหมดน่ะ เพราะอะไร

เพราะพระพุทธศาสนาบอก ต้องประหยัดมัธยัสถ์

อันนั้นมันฝึกหัดปฏิบัติ เราอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมมาโคตรมัธยัสถ์เลย ของมากมายมหาศาล ท่านก็ทรงตัวอยู่ครองขันธ์ของท่านโดยปกติ ไม่ไปยุ่ง ไม่ไปวุ่นวาย ไม่ไปจุ้นจ้าน

แต่ถ้าเป็นโลกไม่ได้ เดี๋ยวมีปัญหาทันที แล้วปัญหามาจากอะไรมาจากของไร้สาระทั้งนั้นเลย แล้วสิ่งที่เป็นสาระล่ะ ไอ้ที่มันคันๆ ในหัวใจนี้ไง ไอ้เบียดเบียนตนแล้วเบียดเบียนผู้อื่นไง

©2026 sa-ngob.com

กิเลสมันเบียดเบียนตนเรา เห็นไหม กิเลสมันเบียดเบียนตน เราจะมาฝึกหัดปฏิบัติของเรา จะได้มากได้น้อย มันปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันจะเป็นอำนาจวาสนาของเรา

เริ่มต้นนะ เริ่มต้นก่อนหน้านั้นน่ะ ใครกล้านั่งปฏิบัติบ้าง โอ้โฮ! ใส่ไคล้นะ ไม่ได้นะ มันจะเป็นบ้านะ มันจะร้อยแปดพันเก้า

แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติไป ปุถุชนคนหนา มันก็มีความรู้สึก ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ แล้ววิตกวิจารณ์ไปทั้งนั้นน่ะ มันวิตกวิจารณ์ไปโดยธรรมชาติ โดยข้อเท็จจริงของจิต แล้วข้อเท็จจริงของจิต แล้วศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นไหม ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติไง ไม่อยากพิจารณากายเพราะกลัวผี

แต่ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติแล้วมันจะเข้าใจได้หมด แล้วรู้เลยว่ากิเลสมันหยาบๆ มันมีความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นน่ะ

แต่ถ้าเป็นธรรมๆ แล้ว ผีคือจิตวิญญาณ กายมันเป็นผีตรงไหน กายมันก็ใจกับกายของเรานี้ไง พอใจกับกายของเรา ใจสงบแล้วถ้ามันเห็นกาย เห็นกายมันเป็นข้อเท็จจริงของมันนะ โอ้โฮ! นั่นน่ะอริยทรัพย์นะน่ะ

โดยพระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาอสุภะๆ ไง เวลาคนที่เป็นชาวพุทธที่เข้มข้น โบราณ ที่ไหนมีศพ เขาสวดมนต์เลย เพราะในบ้านนั่นน่ะมีทรัพย์ มีสิ่งที่ให้พิจารณาของเราได้ ร่างกายของคน เห็นไหม

©2026 sa-ngob.com

ดูเวลางานศพ ชักผ้าบังสุกุลฯ อนิจฺจา วต สงฺขารา สังขารได้ทำลายลงแล้ว แต่ถ้า วูปสโม สุโข ถ้ามีฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมาให้ได้ไง เหมือนกัน ถ้ามีสติมีปัญญานะ ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันจะทอนเข้ามาภายในใจไง

ไอ้นั่นมันภาคปริยัติ เป็นภาษาบาลี ภาษาบาลีมันก็แปลภาษา แต่ภาษาธรรมล่ะ

ภาษาธรรมคือภาษาใจ ถ้าภาษาธรรม ภาษาใจ เราชาวพุทธไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาหัวใจของสัตว์โลก เราจะมาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ก็จะมาสอนใจเรานี้ไง เราจะมาอบรมบ่มเพาะจิตใจของเราโดยอาศัยสัปปายะ สิ่งที่ว่า เราคิดว่าสิ่งที่เป็นที่น่าไว้วางใจ สิ่งที่น่าไว้วางใจเ วลามันฝึกหัดปฏิบัติมันไม่กังวลไง

นิวรณธรรม ๕ สงสัย ลังเลสงสัย วิตกกังวล ง่วงเหงาหาวนอน นิวรณธรรมกางกั้นสมาธิ

เราแสวงหาของเราในที่เป็นสัปปายะ แล้วฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นไปโดยธรรมชาติ จุดเทียนไว้ เทียนก็หมดเล่ม ตั้งสติไว้ เดี๋ยวก็อ่อนธรรมชาติของมันเลย โดยข้อเท็จจริงในตัวของมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น พลังงานน่ะ

แล้วเริ่มต้น เราก็ตั้งใจของเรา ถ้าเราทำต่อเนื่องๆ พอสติมันอ่อนโลเลๆ พอสติขึ้นมา โอ๊ะ! กลับมาอีกแล้ว แล้วทำไมมันเป็นอย่างไรล่ะ

©2026 sa-ngob.com

ก็เราจะฝึกหัดสติไง เราจะฝึกหัดสติให้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดไง ถ้ามันเท่าทันความรู้สึกนึกคิดไง

จิตที่ไม่เคยทำสิ่งใด ก็ไม่ได้สิ่งใดเลย ศรัทธาก็เป็นศรัทธา เป็นบุญและบาปเท่านั้น การกระทำบุญกุศลก็เป็นบุญและบาปเท่านั้น แต่ฝึกหัดสติ ฝึกหัดสติขึ้นมาจนมันเท่าทัน เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดในใจของตน

ใจมันไม่เคยทำ ไม่เคยทำสิ่งใดจะไม่ได้อะไร มีแต่สัญญาอารมณ์ส่งออกไปร้อยแปดพันเก้า ของเรามีแค่นั้นน่ะ แต่ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัตินะ ถ้ามีสติขึ้นมา มันเข้าใจเลย เข้าใจเพราะอะไร

เข้าใจเพราะเวลามันล้มลุกคลุกคลาน มันทั้งลังเล ทั้งสงสัย ทั้งนิวรณ์ ทั้งทุกข์ทั้งยากทั้งนั้นน่ะ พอมีสติ มันสว่างโพลงเลย อ๋อ! สติเป็นอย่างนี้ สติของเรา ไม่ใช่จบ ๙ ประโยคแล้วศึกษาสติในชื่อว่าสติ สติต้องเป็นนั้น ต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ๆ

นี่มันไปอารมณ์แล้ว สร้างไปเรื่อย จดจำธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงธรรมๆ

แต่ถ้าเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันจะเป็นกับเราแล้ว พอมีสติขึ้นมา มันเท่าทันขึ้นมา แล้วสร้างสม ชำนาญในวสี

คนทำสมาธิเป็น หนึ่ง

สอง รักษาความสงบสุขในใจอันนี้ไว้

©2026 sa-ngob.com

รักษาความสงบสุขในใจอันนี้ไว้เป็นเครื่องอยู่ พออยู่พอกิน แล้วพยายามฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไป

นักปฏิบัติๆ ไง ส่วนใหญ่แล้วมันเป็นไก่บ้า บ้าตามกิเลสที่มันพลุ่งพล่านออกไป แล้วพลุ่งพล่านออกไปมันเป็นภวังค์ มันก็ไปอีลุ่ยฉุยแฉกเลย

แต่ถ้าเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสงบอย่างไร

เพราะไม่ให้กิเลสมันหลอก เริ่มต้นเราก็ต่อสู้กับกิเลส ต่อสู้กับสันดานเดิม ต่อสู้กับจริตนิสัยที่มันพลุ่งพล่านนี่ แล้วถ้ามันทำความสงบได้บ้าง ทำความสงบได้บ้าง เพราะมันทำความสงบได้บ้าง มันถึงมีพลัง พลังนั้นมันก็เป็นเหมือนภวังค์ เหมือนกำลังที่ขาดสติที่ควบคุมดูแล มันถึงจะว่าไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิ มันถึงมี ถ้าไม่มี มันไม่รู้ไม่เห็นอย่างนี้ ไม่คิดเห็นสิ่งที่มันแปลกๆ สิ่งที่มันเคยรู้สึกนึกคิดแล้วคิดซ้ำ มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ

เฮ้ย! แล้วเอ็งปฏิบัติมาขนาดไหน แล้วก็อยู่ตรงนั้นอีกหรือวะ ทำไมธรรมของเราๆ ทำไมของเราที่ไม่เจริญงอกงามขึ้นมาล่ะ

ถ้าของเรามันเจริญงอกงามขึ้นมานะ มันจะรักษาตรงนี้ รักษาตรงนี้ด้วยการตั้งสติชัดๆ กำหนดพุทโธชัดๆ แล้วพยายามชัดๆ อยู่กับเหตุ

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นไก่ตัวแรกเจาะฟองอวิชชา

©2026 sa-ngob.com

ไอ้เราเป็นไก่บ้าๆ บ้าละเมอเพ้อพกมา มันไม่มีสิ่งใดเป็นชิ้นเป็นอัน เวลาทำมันสงบบ้าง สงบบ้าง พยายามรักษา เพราะมันยากนัก มันยากเพราะอะไร

หลวงตามหาบัวท่านพูดไง การปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวหนึ่งคราวเริ่มต้นนี่

คราวเริ่มต้นเหมือนกัน เราเป็นมนุษย์เหมือนกัน ปุถุชนเหมือนกัน ลงทุนลงแรงมาทั้งนั้น ครูบาอาจารย์ที่ดีงามท่านสู้ของท่าน ท่านทำของท่าน จนเอาความคิดตัวเองอยู่ได้

แล้วถ้ามันดื้อนัก นี่ไง ที่ว่าอดนอนผ่อนอาหาร เขาเอาไว้ต่อสู้กับมัน ไม่ใช่เอาไว้โชว์

อดนอนผ่อนอาหาร ในพระพุทธศาสนาห้าม พระพุทธเจ้าห้ามไว้เลย ใครฝึกหัดปฏิบัติ ใครทำ ปรับอาบัติหมด เว้นไว้แต่ผู้ที่จะเอามาเป็นวิธีการต่อสู้กับกิเลส ไม่ใช่เอาไว้โชว์

ไว้โชว์ ปรับอาบัติทุกกฏตลอดกิริยา

แต่ถ้าปฏิบัติๆ ก็หลวงตาพระมหาบัวไง ทำให้ใครเห็น ใครไม่รู้ ใครไม่รู้ว่าเราทำอะไร เพราะอะไร เพราะกิเลสมันอยากอวด มันจะเป็นไก่บ้า มันอยากบ้าอยากบอ พิธีปฏิบัติก็เอามาหาเหยื่อ หลอกตัวเอง

แต่ถ้ามันเป็นจริงๆ เขาเอาไว้สู้กับมัน สู้กับมันนะ เพราะอดนอนผ่อนอาหารแล้วมันจะอยู่ในที่วิเวก เขาไม่ใช่มาคลุกคลีตีโมง

©2026 sa-ngob.com

อดอาหารลงทุนลงแรงไปแล้วไม่ต่อสู้กับมันทั้งนั้นไง แล้วถ้าไม่มีอำนาจวาสนาก็อดอยู่อย่างนั้นน่ะ อดจนสิ้นชีวิตได้ทั้งนั้นน่ะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงได้ห้ามไง

แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัตินะ อดนอน ผ่อนอาหาร มันคล่องเนื้อคล่องตัว เวลาฉันแล้วเหมือนเรือเกลือ มันอืดอาด สติมันไม่เท่าทัน ไม่เท่าทันอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น แล้วพ่ายแพ้ทั้งนั้นน่ะ เป็นไก่บ้า

แต่ถ้าจะเจาะฟองอวิชชา มันต้องจิกต้องกัด ต้องมีการกระทำเห็นไหม อย่างที่เราบริกรรมพุทโธๆๆ

ไอ้ไม่บริกรรมพุทโธแล้วสมาธิมันมีอยู่โดยดั้งเดิม มันจะเป็นของมันเองนั่นน่ะ นั่นน่ะธรรมของเรามีแค่นั้น ธรรมของเรามันจะเป็นธรรมไก่บ้า มันจะบ้าตามกิเลส

แต่ถ้าของเรามีสติมีปัญญาขึ้นมา มันจะมีความสงบสุขของมัน แล้วความสงบสุขอันนั้นฝังใจมาก เพราะสิ่งที่เป็นวัตถุธาตุต่างๆ เราหาซื้อแสวงหามาเพื่อเราได้ แต่จิตสงบหาซื้อ หามาไม่ได้ สติ สมาธิ ปัญญา หาซื้อหาขายมาไม่ได้ มันต้องเกิดจากประสบการณ์ของคน พอเกิดจากประสบการณ์ของคน คนที่ทำประสบการณ์อย่างนั้นไม่ได้ มันเลยไม่ได้ลิ้มรสอย่างนั้นไง

รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง

©2026 sa-ngob.com

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาจะปรินิพพานไง พระอานนท์ ถามเลย “พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว เมื่อไหร่จะหมดยุคหมดกาล”

“อานนท์ เราไม่ได้เอาสมบัติของใครไปเลย ไม่ได้เอาสมบัติของใครไปทั้งนั้น”

ท่านจะเอาสมบัติของท่านไป เพราะอะไร เพราะธรรมของท่านอาสวักขยญาณทำลายอวิชชาในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วิหารธรรมนั้นเป็นเอกเทศ เป็นสมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“เราปรินิพพาน เราเอาแต่ธรรมของเราไปเท่านั้น ของคนอื่น เราไม่ได้เอาของใครไปเลย”

แล้วของคนอื่นไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ใจเขาจะเป็นธรรมๆ ไง

เราก็ปฏิบัติอยู่นี่ไง แล้วของเรามีอะไรล่ะ ของเรามีอะไรเป็นสมบัติจริงจังขึ้นมาล่ะ ถ้ามีสมบัติจริงจังนะ โอ้โฮ! อาจหาญนะ

เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้ายังไม่รู้ไม่เป็นนะ โอ้โฮ! มันท้อแท้ มันทุกข์มันยาก แต่พอเริ่มฝึกหัดปฏิบัติได้ เราอยู่กับวงการปฏิบัติมา ผู้ที่ปฏิบัติได้จะปฏิบัติต่อเนื่องของท่านไป มันปฏิบัติได้แล้ว เวลาฝึกหัดปฏิบัติ บุคคล ๔ คู่

©2026 sa-ngob.com

เริ่มต้นจากทำความสงบของใจให้ได้ ทำสมาธิให้เป็นก่อน พอทำสมาธิเป็นนะ หลวงปู่มั่นจะมาเลย จิตเป็นอย่างไร

จิตเป็นอย่างนั้นแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาสิ ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาที่จะเกิดตามข้อเท็จจริงเป็นสมบัติของใจ ปัญญา เห็นไหม อตตา หิ อตฺตโน นาโถ ปัญญานี้มันจะเกิดกับจิตดวงนั้น จิตดวงนั้นฝึกหัดปฏิบัติไง

ไอ้พวกไก่บ้า ทำสมาธิแล้วเดี๋ยวปัญญามันจะเกิดเองเลย

ปัญญาไก่บ้า มันเป็นไปไม่ได้ ถ้ามันเป็นไปได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๖ ปี อีลุ่ยฉุยแฉกมาขนาดไหน ฤาษีชีไพรที่เขาทำสมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ เขาทำกันได้ทั้งนั้นน่ะ รู้จักอดีตอนาคต เขารู้ได้หมดด้วยฌานโลกีย์ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นน่ะ แล้วอย่างนั้นมันจะเข้ามาเทียบกับพระพุทธศาสนาไม่ได้ มันเป็น เทฺวเม ภิกฺขเว ทางสองส่วนที่ไม่ควรเสพ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมแล้ว เวลาฝึกหัดปฏิบัติ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ด้วยมรรค ๘ ด้วยมรรค ๘ จิตมันสงบเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา กิเลสมันสงบตัวลง เวลาถ้ามันจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันจะเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากพระพุทธศาสนา ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มัคโค ทางอันเอกๆ บุคคลผู้นั้นเขาจะมีหนทางของเขา

แล้วถ้ามีหนทางของเขา ถ้าเขายกขึ้นสู่วิปัสสนา มีครูบาอาจารย์ที่ดีงามคอยคุ้มครองดูแลของเขา เขาเห็นกาย

©2026 sa-ngob.com

เห็นไหม ไอ้พวกเด็กๆ ปฏิบัติไม่อยากเห็นกาย กลัวเห็นผี

เห็นผีนั่นมันเห็นจิตวิญญาณ ผลของวัฏฏะ ผีสางนางไม้ที่อยู่ตามริมทางนั้น เพราะมันเวรกรรมของสัตว์ เป็นสัมภเวสี สัมภเวสีแสวงหาที่เขายังไม่เสวยภพเสวยชาติของเขา เสวยภพเสวยชาติของเขาในวัฏฏะมันไปตามภพตามชาตินั้น หมดอายุขัย มันก็หมุนของมันไปด้วยกุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา

แต่เวลาเราเห็นกาย เราเห็นอริยสัจนะ เวลามันเห็น โอ๋ย! มันสะเทือนเลื่อนลั่น สะเทือนหัวใจหมดล่ะ แล้วมันสะเทือน สะเทือนแล้วพอสะเทือน เห็นไหม ไก่บ้า สะเทือนแล้วมันก็ร่วงหล่นไป

เวลามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา จิตถ้ามันสงบแล้วมันจะรู้มันจะเห็นของมันในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริงของมันขึ้นมา เห็นไหม ธรรมของเรา

ของเรามีอะไร มีแค่ไหน

มีมาก ก็สุขมาก ทุกข์น้อย

มีน้อย ก็สุขน้อย ทุกข์มาก

มันเป็นผลของ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

©2026 sa-ngob.com

วันเวลากลืนกินไปทุกๆ สิ่ง การฝึกหัดปฏิบัติของเรา ฝึกหัดปฏิบัติมาเพื่อหัวใจดวงนี้ ถ้าเรารู้จักใจของตน เราเห็นใจของตน เรามีสัมมาสมาธิ เรามีพุทธะ เรามีสติ เราควบคุมใจของเราได้

ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา เวลาฝึกหัดปฏิบัติไง จะมีนิโรธดับทุกข์ด้วยมรรค ๘ มรรค ๘ ถ้ามันหมุนของมันไป มันพิจารณาของมันไปด้วยสติด้วยปัญญาของผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัตินั้น ถ้าผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัตินั้นมันจะเห็นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากภาวนา ปัญญาเกิดจากจิต

สิ่งที่เราศึกษามาจบ ๙ ประโยค พระไตรปิฎก สาธุ เป็นธรรมและวินัย เป็นศาสดาของเรา แต่เวลาเกิดของเรา มันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น มันจะเป็นความจริงของมัน

ถ้าความจริง เวลามรรคมันเคลื่อน แล้วจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาจนปัญญามันจะเคลื่อนของมัน ธรรมจักร จักรมันเคลื่อนในหัวใจของตน มันจะมีความมหัศจรรย์ในหัวใจของตน เห็นไหม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นไก่ตัวแรกที่เจาะฟองอวิชชาออกมา

ไอ้ที่ว่าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้าไม่มีหนทาง ไม่มีการกระทำใดๆ มันจะเป็นไก่บ้า บ้าบอคอแตกไปตามอารมณ์นั่นน่ะ เพราะอะไร

©2026 sa-ngob.com

เพราะธรรมของเรา ปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติรู้เอง ปฏิบัติมาอีลุ่ยฉุยแฉก พยายามของเราเข้ามาขนาดไหน มันเป็นจริงเป็นจังมากน้อยขนาดไหน

ในทางเอกสาร สำเนาๆๆ โอ้โฮ! มีเยอะแยะไปหมดน่ะ อารมณ์ๆ อารมณ์ที่สัญญาที่จำธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์มา เหมือนเราๆ เหมือนเราหมดเลย

เอ็งละทุกข์ แล้วมีความสุขขึ้นมาบ้างไหม ถ้าเอ็งละทุกข์ มีความสุขของเราขึ้นมา จิตใจเราจะชุ่มชื่นของเราขึ้นมา

เวลาบอกว่า ปฏิบัติมันต้องมีความสุข มันต้องเย็น ต้องสบาย เวลาทุกข์ไม่เอา

ในนักรบ เขาจะต้องรบได้ทุกสถานการณ์ นักรบกับกิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันปลิ้นมันปล้อนมันหลอกมันลวง แล้วแต่สถานการณ์ที่มันจะเกิดขึ้น แล้วสถานการณ์ไหนที่มันเกิดขึ้น เราจะมีสติมีปัญญาสู้รบกับมันตลอดไป

ถ้ามันมีสติมีปัญญาสู้รบตลอดไป นี่นักรบรบกับกิเลสตัณหาความทะยานอยากในหัวใจของตนเท่านั้น รบเพื่อลดทุกข์ ให้สุขมากขึ้น แล้วมันมีความสุขจริงๆ สุขในจิตสงบ สุขอื่นใดเท่าจิตสงบไม่มี เวลายกขึ้นสู่วิปัสสนา เวลาภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากมรรค ๘

©2026 sa-ngob.com

มรรค ๘ เป็นธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เราต้องมาฝึกหัดไง ปัญญาจะเกิดเองไม่มี ถ้าปัญญามันเกิดเอง ฤาษีชีไพรเขาเป็นพระอรหันต์ไปหมดแล้ว ลัทธิศาสนาอื่นเขาจะไม่อีลุ่ยฉุยแฉก เขาพยายามจะเอาอริยสัจในพระพุทธศาสนาไปไว้ในคัมภีร์ของเขา มันก็ไม่เป็นความจริงขึ้นมาได้หรอก เพราะมันไม่มีประสบการณ์ของผู้รู้จริงไง

แต่ในพระพุทธศาสนาเริ่มต้นจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอาสวักขยญาณ นั้นเป็นสัจจะเป็นความจริง มีพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นพยาน เวลาเทศนาว่าการขึ้นมา พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอหิภิกขุบวชให้ ปฏิบัติ บวชให้ สอนเอง ทำเองมาเป็นความจำ แล้วอบรมบ่มเพาะมาอีกมากมายมหาศาล แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้สงฆ์ปกครองสงฆ์

สงฆ์ที่ดีงาม สงฆ์ที่เป็นแบบอย่าง สงฆ์ที่คุ้มครองดูแลสัทธิวิหาริกของตน ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา

แต่สังคมทุกสังคมมีทั้งคนดีและคนเลว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วแตกเป็น ๑๘ นิกาย แล้วแต่ละนิกายมันก็อีลุ่ยฉุยแฉกของเขาไปด้วยสัญญาอารมณ์ในหัวใจของเขา

นี่เหมือนกัน ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราที่ฝึกหัดปฏิบัติ หลวงปู่มั่นท่านพูดไว้แล้ว ไอ้พวกแซงหน้าแซงหลัง มันแซงหน้าแซงหลังไปทั้งนั้นน่ะ แซงหน้าแซงหลังคือว่ามันไม่มีเหตุมีผล ไม่มีอะไร

©2026 sa-ngob.com

ทั้งสิ้น อ้างอย่างเดียว กูลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ทุกคนต้องเคารพบูชาเราทั้งนั้นน่ะ แล้วต้องเชื่อฟังทั้งสิ้น ไม่มี

หลวงปู่มั่นบอกไว้เลย ผู้ที่เดินตามมี แต่น้อย น้อยเพราะอะไร น้อยเพราะว่าไม่ใช่เป็นไก่บ้า บ้าบอคอแตกไปกับโลก โลกนั้น

วัดวาอารามเป็นที่อยู่ของคนไม่มีบ้าน เป็นผู้ไร้บ้าน ศึกษาพระพุทธศาสนาแล้วจะประพฤติปฏิบัติของตนไปทั้งชีวิต เวลามาอยู่วัดอยู่วา อยู่วัดอยู่วานะ ถ้าฝึกหัดปฏิบัติ มันเสมอต้นเสมอปลาย ทำความเสมอต้นเสมอปลายของเรา แล้วรักษาของเราไป ไม่เกี่ยวกับใครทั้งนั้น

สิ่งที่เป็นหมู่เป็นคณะนั้นเรื่องหนึ่ง แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติ มันเป็นเหมือนกันไม่ได้ มันจะให้เป็นอันเดียวกันไม่ได้ แต่เราเป็นสัทธิวิหาริกด้วยกัน เรารักกัน เราช่วยเหลือเจือจานกัน แต่เรื่องปฏิบัติ ของใครของมันเชิญตามสบาย เชิญเลย แต่ขอให้ทำจริง ให้ลดความทุกข์ มีความสุขเพิ่มเติมขึ้น เพิ่มขึ้น ถ้ามีความสุขเพิ่มขึ้น เห็นไหม

ครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติทั้งชีวิตท่านทำอย่างไร เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมา เข้าทางจงกรม เข้าสู่ทางนั่งสมาธิภาวนา ทำความสงบให้ได้ พอจิตมันสงบ มีความสุขแล้ว

ความสุข แต่ความสุขมันอยู่กับเราไม่ตลอดไป เพราะมันเจริญแล้วเสื่อม เราต้องรักษาของเราให้ดีงามของเราตลอดเวลา แล้วฝึกหัดปฏิบัติสติปัญญาขึ้นมาให้ได้ ถ้าได้แล้ว มันฝึกหัดซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ มันปล่อยวาง รสของปัญญาธรรม มันรู้มันเห็น มันชัดเจนของมันน่ะ

©2026 sa-ngob.com

เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้แล้ว สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา

แล้วไอ้พวกไก่บ้าก็บ้าบอคอแตกไป

ถ้าเป็นไก่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง เวลามันเกิดภาวนามยปัญญา มันจะเกิดเองได้อย่างไร

เวลาศีล สมาธิ ปัญญา มันสมบูรณ์แบบของมัน ปัญญามันก็เกิดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว ถ้าคนที่ฝึกหัดแล้วบริหารจัดการไม่ได้ เวลาสมาธิมันอ่อนลง มันเป็นสัญญา มันเป็นสำเนา มันไม่ใช่ความจริงแล้ว ไม่ใช่ความจริงแล้ว อาการมันแตกต่างกันไปเลย แล้วอาการแตกต่างกันไปเลย เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไป มันย้อนหน้าย้อนหลัง มันจะเป็นไก่บ้า ไก่บ้ามันกะเติ๊กๆ มันจะอ้างของมันว่ามันใช่ๆๆ

มีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม ท่านยกเหตุยกผลขึ้นมาจนเรา เอ๊อะ! เออ! มันน่าจะใช่ เวลาทำแล้วมันไม่เห็นมันสมบูรณ์แบบเหมือนที่เราเคยทำ มันก็วาง กลับไปพุทโธ กลับไปปัญญาอบรมสมาธิ พอจิตมีกำลัง มีสัมมาสมาธิ มันปล่อย มันก็เข้ามาสู่ปัญญา อ้าว! รสชาติมันแตกต่างกัน

ธรรมของเรา

ธรรมของเรา เรารู้เราเห็น เราทุกข์เรายาก เวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์มันยากมาก แล้วครูบาอาจารย์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์ แล้วพยายาม

©2026 sa-ngob.com

ยามฝึกหัดลูกศิษย์ของท่านมา มันก็ได้เท่าที่คนที่มีวาสนา แล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาตามข้อเท็จจริงของใจดวงนั้น

ไอ้ที่พวกไก่บ้า ไก่บ้ามันก็กะเติ๊กๆ อยู่อย่างนั้นน่ะ มันไม่เป็นความจริงของมันขึ้นมาหรอก แต่ถ้ามันกะเติ๊กแล้วมันสวยมันงามขึ้นมา สังคมเขาเชื่อถือศรัทธา เป็นพวกเราแล้ว

เป็นพวกเราตรงไหน เพราะมันไม่มีขณะไง เป็นพวกเรา เพราะมันไม่มีอริยสัจไง มันตัดทิ้งเลยนะ พวกเราไม่ต้องมีก็ได้ ขณะๆ เนี่ย

ขณะคือนิโรธ นิโรธคือดับทุกข์ ถ้าเอ็งไม่มีขณะ เอ็งจะรู้จักได้อย่างไรว่าทุกข์นี้ได้ขาดไปดั่งแขนขาด ทุกข์นี้ได้ขาดจากจิตของเราไปโดยข้อเท็จจริงในหัวใจของตน ถ้าเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมา นั่นน่ะเจาะฟองอวิชชาเป็นชั้นเป็นตอน เป็นบุคคล ๔ คู่ไง

แล้วบุคคล ๔ คู่ ถ้าปัญญามันเกิด มันเกิดแล้ว สิ่งที่เวลาเราใช้กำลังของเราไป มันฝืดมันเคืองของเราขึ้นมา มันเป็นสัญญา เราก็รู้ได้ รู้ได้เพราะอะไร

เพราะมันไม่เจริญก้าวหน้าทั้งนั้นน่ะ แล้วล้มลุกคลุกคลานด้วย แล้วหลงผิดของเราไปด้วย แล้วกระฟัดกระเฟียดเลย ปฏิบัติธรรมแล้วไม่สมดังใจปรารถนา ปฏิบัติธรรมแล้วมันทุกข์มันยาก

ทุกข์ยาก เพราะปฏิบัติผิด

ทุกข์ยาก เพราะไม่เข้าสู่ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

©2026 sa-ngob.com

เราพยายามฝึกหัดอยู่นี่ เราไม่คัดค้านธรรม ไม่คัดค้านโลก ไม่คัดค้านใดๆ ทั้งสิ้น แต่ประสบการณ์มันจะบอกเองไง ดีหรือชั่ว จริงหรือเท็จ แล้วพอมันเท็จ โอ้โฮ! นี่แหละอริยวินัย มันเห็นเลย โอ๋ย! ทุกข์มาก เวลาทุกข์มาก มันต้องเป็นขั้นตอนตามธรรมวินัย

เราก็วางซะ วางใช้ปัญญาอย่างนั้น กลับมาทำความสงบ พอจิตมันสงบมันก็มีความสุขของมัน จากที่ว่ามันกระฟัดกระเฟียด ที่มันทุกข์มันยาก ไม่แล้ว ธรรมของเรา เรารู้เราเห็นของเรา ไม่ใช่กิเลสของเรา ไม่ใช่เปรตของเรา ไม่ใช่สิ่งที่มันทำลายหัวใจของเรา

ถ้ามันสงบ เห็นไหม นี่ธรรมของเรา ศีล สมาธิ แล้วถ้ามันเข้าสู่ปัญญา ปัญญาหมุนอีกแล้ว ปัญญามันหมุนเพราะมันฝึกหัดไว้แล้ว พิจารณากายไง เราพิจารณากายแล้ว พิจารณาซ้ำพิจารณาซาก

เวลามันปล่อยมันวาง มันปล่อยวางมา มันปล่อยเพราะเผลอก็ได้ มันปล่อยเพราะขี้เกียจก็ได้ มันปล่อยเพราะไม่รู้

แต่ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง เวลาพิจารณามันซ้ำของมัน มันหมุนของมัน มันทำลายของมัน ธรรมจักรมันเคลื่อน เวลากายมันขาด ขาดไปจากใจ สักกายทิฏฐิ

ทิฏฐิที่เห็นผิด เห็นผิดมากับจิตดั้งเดิม เห็นผิดมากับเรา เห็นผิดแต่ไม่รู้ว่าเห็น หลง ไม่รู้ว่าผิด เพราะไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าผิดเพราะไม่เคยเห็น แล้วไปหาที่ไหน ตำราก็ไม่ใช่ ครูบาอาจารย์ก็ของท่าน

©2026 sa-ngob.com

ของเรา ธรรมของเรา ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก สันทิฏฐิโกรู้แจ้งในใจของตน ธรรมของเรา เราฝึกหัดของเรา บุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ ฝึกหัดของเรา แล้วแตกต่างหมด จะเอาวุฒิของคู่ที่ ๑ ไปใช้คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ เป็นไปไม่ได้

แล้วมรรค ๔ ผล ๔ มันแตกต่างกันตรงไหน

พิจารณากายเหมือนกัน สติปัฏฐาน ๔ เหมือนกัน กายนอก กายใน กายในกาย ที่ว่าพิจารณาขันธ์นอก ขันธ์ใน เวลามันเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา มันพิจารณาเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมานี่ไง

เราถึงเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาไง เราเกิดมา เรามีครูบาอาจารย์ที่ดีงามท่านฝึกหัดปฏิบัติของท่านมาไง ไม่ต้องพูด ท่านดูก็รู้ มันเป็นจริงหรือมันเป็นเท็จ

ของเราๆ เราต้องการสัจจะความจริง แล้วสัจจะความจริง เราไม่ต้องไปสรรหาที่ไหน เราสรรหาจากจิตนี้ นี่ธรรมภายใน พระพุทธศาสนาสอนจากภายใน

พระพุทธศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมเป็นประเพณีวัฒนธรรมของชาวพุทธ เราก็เห็นดีเห็นงามกับเขานะ ถ้าโลกเขาอยู่ร่มเย็นเป็นสุขไง สมณะชีพราหมณ์จะได้ฝึกหัดปฏิบัติไง

เวลาเราอยู่กับสังคม สิ่งที่เป็นวัฒนธรรมประเพณี เราก็สาธุกับเขา เราก็ชื่นใจกับเรา เราชื่นใจ เราสาธุในพระพุทธศาสนานะ แต่เวลาฝึกหัด

©2026 sa-ngob.com

ปฏิบัติตามข้อเท็จจริงขึ้นมานี่ของเรา ถ้าของเราคือไม่สงสัยใดๆ เลย ถ้าของเรา มีสติปัญญาเข้าใจธรรมะพระพุทธเจ้าเหมือนกันเลย อันเดียวกันด้วย อันเดียวกันคือที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวิหารธรรมนั่นแหละ มันเป็นอันเดียวกัน

ถ้ามันไม่เป็นอันเดียวกัน เวลาหลวงปู่มั่นท่านตรวจสอบลูกศิษย์ของท่านนี่ไง แล้วท่านพยายามสร้างธรรมทายาทขึ้นมาไง สร้างธรรมทายาทขึ้นมาเพราะให้สงฆ์ปกครองสงฆ์ไง ให้สงฆ์ที่ดีงามที่อยู่ในสงฆ์ดูแลรักษา นี่นักรบๆ ในพระพุทธศาสนา นักรบในพระพุทธศาสนาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไป จากปุถุชน กัลยาณชน

ถ้าเป็นกัลยาณชนนะ ทำไมถึงเป็นกัลยาณชน

เพราะกัลยาณชน ศรัทธา อจลศรัทธาไง ถ้าอจลศรัทธา ศีลในการฝึกหัดปฏิบัติของเขา เขาอยู่ในร่องในรอยแล้ว แล้วไม่ขวางหูขวางตาใคร เวลาทำความสงบสุขของเขาขึ้นมา เขายกขึ้นสู่วิปัสสนาเป็น วิปัสสนาได้

หลวงปู่มั่นท่านรอหลวงตาพระมหาบัวนี่ไง

“ต่อไปจะมีพระหนุ่มๆ องค์หนึ่งดีทั้งภายนอกภายใน จะมาหาเรา”

แล้วมาแล้วท่านก็เคี่ยวของท่านนี่ไง หลวงตาท่านก็ต่อสู้เต็มที่เลย นั่งไปแล้วมันอึดอัดขัดข้อง คืนนี้ต้องนั่งตลอดรุ่ง ท่านก็ขวนขวายของท่าน เวลาพิจารณาไปตลอดรุ่ง เวทนามันเกิด ลูกเวทนามันมา พิจารณาด้วย

©2026 sa-ngob.com

สติปัญญามันก็ปล่อย ก็มีความสงบสุขร่มเย็น เดี๋ยวพ่อเวทนามันมา หลายชั่วโมงเข้าๆ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า

พิจารณาเวทนาไง มันจะสู้ด้วยขันติธรรม ด้วยความอดทนไม่ได้ แต่ขันติธรรมอดทนขึ้นมา เริ่มต้นจากที่เราเริ่มต้น เจ็บเล็กเจ็บน้อยขึ้นมา เรามีขันติ เรามีสติมีปัญญาต่อสู้กับมันมาตลอด เวลาจิตมันสงบแล้วมันมีกำลัง มันก็จับต้องของมันได้ เวลาจับต้องได้แล้วมันพิจารณาของมันไปไง เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เวทนาไม่ใช่เรา มันปล่อยชั่วครั้งชั่วคราวไง พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า เวลาเวทนามันขาด โอ้โฮ! มันปล่อยหมดเลย

ขึ้นไปหาหลวงปู่มั่นไง

“เออ! มันต้องอย่างนี้สิ”

ท่านรออยู่

ครูบาอาจารย์ของเราท่านให้เกร็ด ให้วิธีการ ให้การกระทำ ให้การคุ้มครอง โลกไม่ได้ โลกมันเป็นไก่บ้า มันจะกะต๊ากๆๆ ของมันไป ออกไข่แล้วไง ไข่มีคุณค่าไง เลี้ยงไก่ไว้จะได้กินไข่ไง

แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา อวิชชา ฟองอวิชชาในใจนู่นน่ะ ที่มันครอบงำใจของสัตว์โลกนั้นไว้ แล้วมีกำลังไหม มีกำลังฟักตัวเองขึ้นมาได้ไหม นี่พยายามฟัก โอ๋ย! ครูบาอาจารย์ท่านลุ้นแล้วลุ้นอีกนะ สร้างคนคนหนึ่งนี่มหัศจรรย์มาก สร้างคนคนหนึ่งขึ้นมาได้ มันรู้มันเห็นของมันไง

เราเกิดมา เกิดมาทำไม มีชีวิตไว้เพื่ออะไร

©2026 sa-ngob.com

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอาสวักขยญาณ อวิชชา มันตายพราดๆ นั่นน่ะ รู้หมด แล้วเกิด เกิดอย่างนี้ เกิดเพราะ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา แล้วจิตวิญญาณ สิ่งมีชีวิตในโลกนี้มันก็กระทำของมันเพื่อดำรงชีวิตของมันนี่แหละ ดำรงชีวิตนี้ไว้ไง บุญและบาป

ถ้าพระโพธิสัตว์ๆ ท่านสร้างคุณงามความดีของท่าน ท่านมีสัจจะในหัวใจของท่าน สร้างคุณงามความดีมาตลอด ทำคุณงามความดีมาตลอด มันมีสัจจะมีความจริงในหัวใจของตนไง

พอมีสัจจะมีความจริงในหัวใจของตน ดูสิ เวลาถ้ามานั่งสมาธิภาวนาไง นั่งแล้วมันหงุดมันหงิด มันไม่เอา อย่างนี้ต้องนั่งตลอดรุ่ง มีสัจจะ แล้วมีสัจจะกับเราเอง คิดเองเออเอง แล้วทำขึ้นมาให้ได้เอง แต่ไม่ใช่ไก่บ้านะ ทำขึ้นมาด้วยอำนาจวาสนา ทำขึ้นมาด้วยสติด้วยปัญญา

ถ้าขันติธรรมทนได้เป็นครั้งคราว แต่ทนไปตลอดไม่ได้ ขันติความอดทน ทนไปตลอดไม่ได้ ต้องปัญญา ปัญญาแยกแยะมา พอมันแยกมันแยะของมันไป แยกแยะ อันนู้นมันไปแตะอันนี้ก็ปวด ไปแตะอันนี้ก็ทุกข์ ไปแตะอันนู้น มันจะหวัง มันจะหาที่พึ่ง มันจะไป จิตน่ะ มันจะไปของมัน โอ้โฮ! ดิ้นเต็มที่เลย มีสติปัญญาพิจารณาไปมันก็ปล่อยๆๆ

เอ๊ะ! มันก็เป็นนามธรรมทั้งนั้นนะ เห็นไหม คนเรามีกาย ทุกข์กายกับทุกข์ใจไง ขณะนี้ใจ เวลาทำความสงบของใจได้ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนี้ฝึกหัดใช้ปัญญาขึ้นมา ปัญญามันเริ่มเกิดขึ้นมาไง ทนด้วยขันติธรรมไม่ได้ไง

©2026 sa-ngob.com

ขันติธรรมทนได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ทนได้มารองรับการกระทำของตน เวลามันเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมา ไปแปะนั้นก็ปวด แปะนี้ก็ยังเจ็บ แปะนู้นก็ยังเป็น

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป อารมณ์ความรู้สึกที่มันทุกข์มันยากขึ้นมา เวทนาที่มันเจ็บช้ำน้ำใจ สัญญาที่มันรับรู้เวทนานี่แหละ สังขารก็ปรุง อยากให้เวทนาหายเวลาดี เวลาชั่วนั่นน่ะ อารมณ์รับรู้อารมณ์หนึ่ง มันเร็วมากๆ เวลาธรรมจักรมันเคลื่อนหมุนเร็วมากๆ หมุนแล้วหมุนเล่า เวลามันสมุจเฉทปหาน ผัวะ! ขณะๆ ที่รู้ขึ้น ธรรมของเรา

ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติต้องมีขณะ มันธรรมของเราไง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไง “อานนท์ เราเอาแต่ของเราไปเท่านั้นนะ”

ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เขาจะมีธรรมของเขา เขาจะมีสติธรรม เขาจะมีสมาธิธรรม คือสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเป็นหรือไม่เป็น

ถ้าเป็น ฝึกหัดไป ฝึกหัดวิธีการดับทุกข์ด้วยมรรค ๘ ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ปัญญาชอบ ความชอบธรรมนั้นหมุนๆ สติปัญญามันเท่าทัน นี่มันยังต้องแก้ไขด้วยสติด้วยปัญญา แต่ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน

©2026 sa-ngob.com

สมาธิเป็นพื้นฐานมันมีกำลัง มันพิจารณาของมัน มันรู้เท่าทันกิเลส แล้วมันเห็นกิเลสของมันได้ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ปล่อยชั่วคราวๆ ไม่มีขณะไง ไม่มีขณะ ของเราก็ยังไม่มีไง

เวลามันนิโรธคือขณะ ขณะคือนิโรธ เวลามันนิโรธ เห็นไหม สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส สังโยชน์ ๓ เวลามันขาด ขาดออกจากจิตของตน ความเห็นผิดมันไม่มี ความเห็นถูกต้องชอบธรรม กิเลสดิ้นพราดๆๆ ตายอยู่นั่น มันรู้เห็นขึ้นมา ธรรมของเรา โอ้โฮ! นั่งเสวยสุขนะ

ก่อนปฏิบัติทุกข์เจียนตาย ปวดมากปวดมาย ปวดต่างๆ ปวดจนไม่สู้ ปวดจนใช้ขันติธรรมยันไว้

หลวงปู่มั่นท่านด่าเอาไง “มหา มหาพิจารณาอย่างนั้นใช่ไหม พิจารณาเหมือนหมากัดกันนั่นน่ะ”

ทำไมไม่หัดใช้สติปัญญาบ้างล่ะ

นี่ขณะที่ท่านไปรายงานผลเป็นครั้งคราว

“ต้องใช้ปัญญาสิ”

แล้วเวลาพิจารณาของเราด้วยปัญญา เวลามีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน ไม่มีสัมมาสมาธิมันจะอยู่ได้อย่างไร นั่งทั้งคืนๆ อยู่ได้อย่างไร

มันอยู่ได้ด้วยกำลังของสมาธิ อยู่ได้ด้วยสติปัญญามันค้นคว้า มันค้นคว้า มันแยกมันแยะ มันแยกออก แยกออกก็เหลือจิตเด่นขึ้นๆๆ กำลัง

©2026 sa-ngob.com

มากขึ้น ภาวนามันหมุนเร็วขึ้น กำลังมันสมดุลพอดีของมัน มรรคสามัคคีสมดุลและพอดีของมรรค

ไอ้ที่มันไม่ขาด ไม่มีขณะ เพราะมันไม่สมดุล มันไม่สมบูรณ์แบบของมัน มันสมบูรณ์แบบของใคร

สมบูรณ์แบบของจิตผู้ที่ปฏิบัตินั้น ธรรมของเราๆ

เวลาผิด ทำสมาธิไม่ได้ก็ทุกข์เจียนตาย ทำสมาธิได้มันก็เสื่อมสภาพตลอดเวลา เวลาจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ให้ชำนาญในวสีรักษาของเราได้ แล้วน้อมไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม พิจารณาอันใดอันหนึ่ง เวลาขาด กิเลสขาดเหมือนกัน สิ่งที่ขาดคือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สักกายทิฏฐิ ทิฏฐิของจิต ทิฏฐิสันดานเดิม สันดานของจิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ มีจริตมีนิสัย มีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน ก็ยังฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่นี่ไง

เวลามันขาด ทิฏฐิขาด สังโยชน์ขาด ขาดไปจากใจของตัว เวลามันขาดจากใจของตัว เห็นไหม กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันแยกออกหมด เด่นมาก วิหารธรรมเด่นของมันขึ้นมา

เด่นที่ไหน เด่นขึ้นไปรายงานหลวงปู่มั่นไง

“เออ! มันต้องอย่างนี้สิ”

©2026 sa-ngob.com

เพราะท่านก็ปรารถนา ท่านก็รอฟูมฟัก รอคุ้มครอง รอมอบสติมอบปัญญาให้ สติปัญญาที่ครูบาอาจารย์ยื่นให้ จากใจดวงหนึ่ง ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันต้องเป็นสติปัญญาปัจจุบันของหัวใจดวงนั้น นี่ไง ธรรมของเรา ของจิต จิตที่เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้ต้นไม่รู้ปลาย แต่เวลากระทำขึ้นมา มันขาดจากใจของตัว มันเป็นสัจจะความจริงในใจดวงนั้น ธรรมของเรา ถ้ามันชัดเจนของมัน สันทิฏฐิโก รู้แจ้งแทงตลอดในหัวใจของตน แล้วเขาเรียกว่าภาวนาเป็น พอภาวนาเป็น มันจะเป็นแนวทางบุคคลคู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔

แล้วคู่ที่ ๒ ก็ไปหลงระเริง ไปเป็นไก่บ้า กะเต็กระต๊ากบ้าบอคอแตกจนเป็นไก่ที่แสวงหาอวิชชา แสวงหากิเลส

พยายามฟูมฟักใจของตนเป็นชั้นเป็นตอนๆ บุคคล ๔ คู่ ธรรมของเรา เราฝึกหัดประพฤติปฏิบัตินี้ ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโกของจิตดวงนั้น

จิตดวงที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วพยายามฝึกหัดปฏิบัติของตนขึ้นมา มันจะเป็นคุณสมบัติในใจของตนเป็นธรรมของเรา เอวัง

©2026 sa-ngob.com