

## กัณฑ์จริง

พระอาจารย์สงบ มนัสสนุโต

ถาม-ตอบ ปัญญากรรม วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๔๗. เรื่อง “ขอขมา”

กราบขอขมาหลวงพ่อกับลูกทำอะไรผิดกระเทือนท่าน ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจตลอดที่ผ่านมาเจ้าค่ะ

ตอบ : ขอขมานี้ให้ขอมามาตั้งแต่ต้นแล้วละ

เวลาพระทำวัตรสวดมนต์ สัพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย แม่เมตตาไปครอบจักรวาล อยากรให้สรรพสัตว์มีแต่ความสงบสุขใจ

นี่ก็เหมือนกัน ไม่ตีเตือนใคร ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดทั้งนั้น มันเป็นภาวะแบกหามเหนื่อยวางหมด ไม่ติดใจใดๆ ทั้งสิ้น เว้นไว้แต่เฉพาะหน้าที่มีปัญหาต้องแก้ไข

เพราะหลวงตาท่านบอกไว้ วัดป่าบ้านตาดมันเปรียบเหมือนสระน้ำ สระน้ำ ถ้ารักษาสระน้ำไว้ให้มันสะอาดบริสุทธิ์ ใครหิวกระหายมามันได้ดื่มได้กิน มันมีความสุขของมัน ถ้าสระน้ำนั้นมีใครมาก็ก่เอาแต่ทิวภูมิณะของตนมากีดมาขวางกัน มันก็เหมือนบุตรเหมือนคูในสระนั้น ใครจะมาใช้น้ำนั้นมันก็ขยะแขยง

ฉะนั้น ถ้าเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าจัดการหมด แต่ถ้าเป็นการขอขมาลาโทษ ไม่ถือโทษโกรธใครใดๆ ทั้งสิ้น เป็นสุขๆ เกิด อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๔๘. เรื่อง “ขอรบกวนถามหลวงพ่อกับเจ้าค่ะ”

น้อมกราบหลวงพ่อกับเภาอย่างสูง หนูขอรบกวนหลวงพ่อกับถามคำถามเจ้าค่ะ

เมื่อครั้งก่อนที่ถามมามีอาการตึงติดกันหลายครั้งที่หู เหมือนจิตจะออกอาการที่นั่งสมาธิ แล้วกลัว ที่หลวงพ่อบอกว่าเป็นอาการของจิตเท่านั้น

ทีนี้เมื่อวันก่อนหนูภาวนาพุทโธอยู่ อาการนั้นกลับมาอีกเจ้าค่ะ มันเหมือนเสียงลม มันเหมือนจะเหาะพื้บ! เลย จากขวาไปซ้าย จากซ้ายไปขวา ติดกัน ๓-๔ รอบเจ้าค่ะ ตอนแรกก็ตกใจ แต่จำคำหลวงพ่อบอกได้ว่าเป็นอาการของจิตแบบหนึ่ง หนูก็พยายามวางแล้วพุทโธต่อ สักพักก็กลับมาดีเหมือนเดิม ดีได้อยู่แป๊บหนึ่ง อาการใหม่มาเจ้าค่ะ

ทีนี้เหมือนจิตที่รวมมันมีพลังแล้วมันเบา มันเบาลอย ขนาดที่คิดว่าจะกำลังจะได้ไปอีกภพหนึ่งเจ้าค่ะ ในใจคิดถึงหลวงพ่อบอกแล้วบอกกลัว กลัว กลัวจริงๆ แล้วคิดว่า กลับมามองที่ร่างกายสิ ตอนนี้เป็นอย่างไร เพื่อจะได้ประโยชน์อะไร

เพราะจิตน่าจะมีกำลังอยู่ กลับมาจับที่แขน กลับมาจับที่กายแทน แล้วก็เห็นขาที่เป็นเหน็บอยู่ไกลๆ ขาเป็นเหน็บ ใจไม่เป็นทุกข์ แล้วมันก็แยกกันอยู่ห่างๆ เหน็บอยู่ตรงนั้น เราสบายดีเจ้าค่ะ สักพักคนจะเข้ามา ก็เลยออกจากสมาธิเจ้าค่ะ

วันต่อมา มานั่งใหม่อีกรอบ มันก็เหมือนจิตจะมารวมแล้วก็เบาขึ้น หนูก็กลัวอีกรอบเจ้าค่ะ ทำให้ภาวนาได้ไม่เต็มที่ ก่อนหน้านี้หนูเคยมีนิมิตเหมือนจิตออกจากร่าง แล้วไปนั่งอยู่ที่มุมบ้าน แล้วเห็นเทวดาด้วยเจ้าค่ะ หนูเหมือนเห็นว่าออกจากร่างหลายครั้ง มันไปเองส่วนใหญ่เจ้าค่ะ

หนูขอสอบถามหลวงพ่อดังนี้

๑. หนูนั่งสมาธิแล้วมีจิตมีพลังแล้วจะลอยแบบนี้ หนูควรจะพุทโธต่อไปอยู่ตรงนั้น อย่าไปกลัวใช้ไหมคะ ไม่ควรกลับมาจับที่แขนแทน หรือตอนกลับมาจับแขนตอนนั้น หนูกลัวฟุ้งซ่านเลยพุทโธไม่ค่อยต่อเนื่อง มันเลยไม่ค่อยมีอะไร

๒. หนูกลัวว่าตัวเองออกจากร่างแล้วจะกลับเข้ามาไม่ได้เจ้าค่ะ มันจะไม่ใช่แบบนี้ใช่ไหมเจ้าค่ะ หนูจะได้บอกตัวเอง มันไม่ไปไหนหรอกเจ้าค่ะ

๓. ที่จิตไม่ตีรอบก่อน หนูพุทโธผ่านไป ๒-๓ วัน จนกระทั่งมีพุทโธหนึ่งที่หนูเห็นว่า เอ๊ะ! นี่มันตัวอยากรของเราเนี่ย มันจับได้แล้วเจ้าค่ะ แล้วความทุกข์หนูก็จางไปอย่างเห็นได้ชัดเจน

ตรวจดูที่หนูถือศีล สมาธิ ปัญญา เติบจนครบ แล้วยึดพุทธโอวาทไว้ ทุกข์หนูจะดับลงทุกครั้ง แบบนี้คือการเดินทางตามมรรคของพระพุทธเจ้าใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ :** นี่คำถามว่า จะเป็นถูกต้องชอบธรรมหรือไม่

คำถามๆ เนาะ อารัมภบท อารัมภบทว่า เวลาหนูนั่งไปแล้วหนูมีความกลัว หนูมีความทุกข์ความยากไร้แสบปวดฟันแก้

นี้อាកการอย่างหนึ่ง

เวลาอาการอย่างหนึ่ง เริ่มต้นหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน คำว่า “ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน” มันจะเข้าสู่แนวทางพระพุทธศาสนา ในแนวทางพระพุทธศาสนา ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มันต้องเกิดจากศีล สมาธิ แล้วมันจะเกิดปัญญา ถ้าจะเกิดปัญญา แนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือตัวจิตมันมีกำลังของมัน ถ้ามีกำลังของมัน ถ้าไปรู้เห็นสิ่งใดขึ้นมามันจะเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยศีล สมาธิ ปัญญา

แต่โดยทั่วไป โดยทั่วไปมีการศึกษาขึ้นมา เราศึกษาพระพุทธศาสนา แล้วก็บอกว่าในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แนวทางสติปัฏฐาน ๔ เราก็นึกของเรา กาย เวทนา จิต ธรรม ในสติปัฏฐาน ๔ คือกาย เวทนา จิต และธรรม เราพิจารณาของเราไปมันก็เป็นปัญญาโลกๆ ไร เราถึงใช้คำว่า “มันเป็นสติปัฏฐาน ๔ จอมปลอม สติปัฏฐาน ๔ นึกเอา สติปัฏฐาน ๔ เราจินตนาการของเราไป” ถ้าจินตนาการไปมันก็อยู่ในวงของการจินตนาการ อยู่ในวงของโลก อยู่ในวงทางปริยัติ การศึกษาอย่างนั้นไป

แนวทางสติปัฏฐาน ๔ แนวทางสติปัฏฐาน ๔

แต่ถ้าทำความสงบของใจเข้ามาก่อนไป พอจิตสงบแล้วถ้ามันไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันจะเห็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามันเห็นอีกอย่างหนึ่ง แนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตมันสงบแล้ว ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านถึงบอกให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

แนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นนะ ถ้ามันเป็นปัญญาของเรา มันทำแล้วมันมีความสุข มันทำแล้วมันมีความพอใจ ก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ก็ไม่เสียหาย คำว่า “ไม่เสียหาย” คือมันเป็นโลกใจ ผลของมันก็คือสมณะ ผลของมันก็คือสัมมาสมาธิใจ

สมาธิ ก็ทำความสงบของใจเข้ามามาก่อน ทำความสงบของใจก็ทำสมาธิมันไง ถ้าทำสมาธิ ถ้าเราจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไป พอทำสมาธิ มันจะเกิดอาการที่คำถามที่ผู้ถามถามมามากมาย มหาศาล มันจะไปรู้ไปเห็น ไปสิ่งต่างๆ แล้วแต่ มันมีปรากฏการณ์ เห็นใหม่ มันมีพระหรือผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติใจ เวลาทำความสงบของใจเข้ามา มันจะเห็นจิตออกจากร่างนี้ไป แล้วก็กลับมามองว่า โอ้โฮ! เรานั่งอยู่นั้น เราเห็นอย่างนั้น

ฉะนั้น คำถามนี้ ผู้ที่ถามนี้ก็บอกว่าเขาก็เคยเป็น แล้วเวลาเป็น เวลาเขาเป็น เขาเป็นไป โดยธรรมชาติของมันไง มันออกเอง มันออกของมันไปเอง มันรับรู้ของมันไปเอง

แล้วถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ มันจะเป็นความจำเป็นหรือไม่ มันจะเป็นผู้วิเศษหรือไม่ มันเห็นว่ามันเป็นผู้วิเศษ แต่มันเป็นเรื่องที่ไร้สาระ มันเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่งที่ยังออกไปแล้ว ออกไปแล้วมันได้อะไร มันเกี่ยวอะไรกับแนวทางสติปัฏฐาน ๔

การฝึกหัดปฏิบัติในพระพุทธศาสนาในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นะ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แล้วถ้าจิตออกจากร่างไป จิตเห็นอะไร แล้วจิตเห็นโดยสติปัญญาหรือไม่

แล้วถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงใจ เวลาอารมณ์ภพ เวลาเขานั่งไปแล้วมันมีความวิตกกังวล มีความอะไรไปเรื่อยแปดพันเก้า แล้วก็ไหลตามไป ทีนี้พอไหลตามไปนะ ระลึกถึงคำพูดหลวงพ่

ระลึกถึงคำพูดหลวงพ่ นั้นเวลามันส่งออก

เวลาปกติเรานั่งแล้วเราคิดของเรา มันก็คิดโดยธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเวลาฝึกหัดปฏิบัติ ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ถ้ามีความคิดของมัน มันมีความคิด ฮ้าว! มันคนละเรื่องนะเนี่ย

นี่เหมือนกัน เวลาถ้ามันไหลตามความรู้สึกมันไป นี่มันไปตามอาการ มันแปลก

ทีนี้ระลึกถึงคำพูดหลวงพ่อก็ได้ว่ามันเป็นอาการของจิต พอเห็นอาการของจิต มันปล่อย  
หมดเลย มันเท่าทันเลย

นี่คืออะไร

นี่คือสติ นี่คือการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

แต่เวลาเรานั่งไปแล้วก็เคลิบเคลิ้มไปหมดเลยนะ นั่นนะเป็นโลกหมดนะ นี่ส่งออก  
ส่งออกคืออะไร

ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ถ้าเราไม่มีความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้น เราจะรู้สึกได้อย่างไรว่า  
นั่นคือความรู้สึกนึกคิด แล้วความรู้สึกนึกคิดมันเกิดจากใครล่ะ ก็จิตไปรับรู้ไง ถ้าจิตไปรับรู้ จิต  
มันก็ส่งออกไปหมดไง มันก็ไปตามอาการนั้นทั้งสิ้นไง

แต่ถ้าระลึกได้ หลวงพ่อก็เคยบอกว่านั้นคืออาการ คืออาการ คืออารมณ์ที่มันไปรับรู้กับตัว  
เรา

ถ้ามันมีสติ มันมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนนะ มันจบ แล้วถ้ามันจบมันจะเป็นตัวมัน  
เองไง ทีนี้พอตัวมันเองขึ้นมา มันก็เกิดปรากฏการณ์ มันปล่อยหมดเลย มันว่างหมดเลย

นี่ไง สัมมาสมาธิ นี่ละคือตัวมัน แล้วถ้าคือตัวมันแล้วเราไม่ตื่นเต็นไปกับมัน ถ้าเราไม่  
ตื่นเต็นไปกับมัน เพราะอะไร เราจะเห็นเลยว่า ถ้ามันตามอารมณ์ไปมันจะเป็นแบบนี้ ถ้ามี  
สติปัญญาที่ยังมันจะเป็นแบบนี้ มันมีมิจฉากับสัมมา

สมาธิๆ สมาธิที่ผิดมากมายมหาศาล “ว่างๆ ว่างๆ”

ว่างๆ ว่างๆ มันก็เป็นอารมณ์ไปทั้งหมดนั่นแหละ ว่างๆ ว่างๆ แล้วใครรู้ว่าว่างล่ะ ใจคนที่  
รู้ว่าว่างมันคือใครวะ ไม่มี ไม่รู้จัก ถ้าวันไหนเรารู้ได้ว่าใครมันรู้จักว่างวะ ใครเป็นคนบอกว่าว่าง  
เพราะมันมีตัวตน มีเราแล้ว กับความว่างอยู่ข้างนอก แต่ “ว่างๆ ว่างๆ” มันไปหมดไง

ถ้ามันมีสติ ฝึกหัดบ่อยๆ นี่คือการปรากฏการณ์ นี่คือการประสบการณ์ของการฝึกหัดประพฤติ  
ปฏิบัติ แล้วถ้าปรากฏการณ์ฝึกหัดการประพฤติปฏิบัติ แค่สมาธินี้

เวลาหลวงปู่เจี๊ยะกับหลวงตามหาบัวท่านคุยกันไง หลวงปู่เจี๊ยะท่านวิตกวิจารณ์มาก  
ทำไมพระปฏิบัติมันหายไปหมดเลย มันไม่มีใครเป็นขึ้นเป็นอัน ใครตั้งตัวขึ้นมาได้เลย

หลวงตาพระมหาบัวท่านพูด “แม้แต่สมาธิยังทำกันไม่เป็น มันจะภาวนาอะไรกัน”

เราก็นั่งฟังอยู่ด้วย

“แม้แต่สมาธิยังทำไม่เป็น”

โดยพื้นฐาน แล้วเราก็ตกอยู่ทุกวัน สมาธิมันทำไม่เป็น คือมันทำเป็นสัมมาสมาธิความ  
ถูกต้องชอบธรรมไม่มี เร่ๆ ร่อนๆ ไปตามแต่อารมณ์ความรู้สึกของตน ตามแต่จินตนาการร้อย  
แปดพันเก้า แล้วก็เป็นอย่างนั้นทั้งหมดเลย

แล้วถ้ามันเป็นจริง เหมือนคำถามนี้ “เวลาระลึกถึงคำของหลวงพ่อกว่ามันเป็นอาการ”

อาการไม่ใช่เรา ปราภาฎการณ ปราภาฎการณธรรมดา แต่ตัวเรา เรายังหาไม่เจอใจ แต่ถ้ามี  
สติปั้บ นั้นแหละเห็นตัวเรา แล้วนี่อารมณ์บาทมาหมดเลย ใ้โฮ! มันว่างหมดเลย ใ้โฮ! มันดีขึ้น  
เลย เวลาเป็นเห็บ เห็บมันอยู่ข้างนอก เราอยู่ข้างใน

ถ้ามีสติแล้วเราดูแลของเรา ปัจัตตัง สันทิภูฐิโก คนที่ไม่เห็นผิดมันก็ไม่รู้จักถูก คนที่  
ประพฤติปฏิบัติมาก็ดันทุรังกันอยู่อย่างนั้นนะ “ว่างๆ ว่างๆ ของเขามีขณะ ของเราไม่มีขณะก็ได้  
ว่างๆ ว่างๆ” ดันทุรังกันไปอยู่อย่างนั้นนะ ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันนะ

เวลาที่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน เราต้องมาพิสูจน์กันว่าใ้ว่างๆ ว่างๆ ผลของมันมีความสงบ  
สุขมากน้อยขนาดไหน แต่มีสติแล้วเท่าทันความว่าง ใ้โฮ! มันปล่อยวางหมดเลย มันมีกำลัง  
หมดเลย แล้วน้อมไปที่กายของตัว เห็นไหม นั้นนะถ้าน้อมไปที่กายของตัว นี่แนวทางสติปัฐฐาน  
๔ น้อมไปที่กาย เห็นกาย สติสัมปชัญญะ จิตตภาวนา จิตมันรู้จิตมันเห็นโดยข้อเท็จจริงใน  
แนวทางสติปัฐฐาน ๔

ไม่ใช่ละเมอเพ้อพกแล้วจินตนาการกันไป ก็อยู่อย่างนั้นนะ มันไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน  
เพราะนี่เป็นปัจัตตัง สันทิภูฐิโกเฉพาะผู้ที่ถาม เฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ

นี่อารมณ์บทนะ ทีนี้เข้าสู่คำถาม

“๑. หนูนั่งสมาธิแล้วมันมีพลัง แล้วมันเหมือนจะลอยได้ หนูควรจะทำพุทโธต่อไปอยู่ตรงนั้น อย่าไปกลัวใช่ไหมเจ้าคะ ไม่ควรกลับมาจับที่กายแทน หรืออาจจะตอนกลับมาจับที่กายแทนตอนนั้น หนูกลัวจะฟุ้งซ่าน เลยพุทโธไม่ค่อยต่อเนื่องค่ะ”

ไฉนเวลาแนวทางในการประพฤติปฏิบัติใน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เริ่มต้นที่เราจะทำความสงบสุข การฝึกหัดปฏิบัติใน เราจะทำความสงบสุข เราทำความสงบเข้ามา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าจิตมันสงบ หลวงตาพระมหาบัวท่านใช้คำว่า “จิตมันอิมเต็มของมัน”

โดยธรรมชาติของเรา เราเป็นปุถุชนคนหนา จิตมันหิวมันกระหาย มันทุกข์มันยาก มันแบกมันหาม มันทุกข์ร้อน อะไรเข้ามามันหีบจับหมด มันกว้านหมดนะ ผู้ที่หิว ผู้ที่กระหาย ผู้ที่ทุกข์ที่ยาก เห็นอะไรจะพึงพาได้มันโดดเกาะหมดนะ

แต่เราพุทโธๆ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันสงบมันเป็นสมถกรรมฐาน จิตมันอิมของมัน จิตเป็นปกติสุขของตน ถ้าจิตเป็นปกติสุขของตนนะ ถ้าน้อมไปเห็นสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม จากสมถกรรมฐานจะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

แต่วิปัสสนากรรมฐานมันจะต้องมีสมถกรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งแห่งการงาน

ถ้าไม่มีสมถกรรมฐาน มันเป็นโลก มันไปกว้านมรรคผลนิพพานมาไว้ในจิตตั้งแต่ก่อนปฏิบัติ “ไม่ต้องทำอะไรเลย นั่งเฉยๆ เลย มันก็เป็นพระอรหันต์” ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันทั้งสิ้นไง เพราะมันหิว มันกระหาย มันอยากได้ มันไปกว้านมาเป็นสมบัติของมัน เพราะมันเป็นนามธรรม คิดได้ จินตนาการได้ร้อยแปดพันเก้า

แต่พยายามพุทโธๆ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิเข้ามา มันจะไปรู้ไปเห็น ไม่ตามไป ไปรู้ไปเห็นต่างๆ นั้นมันส่งออก แล้วมันใช้พลังงานไปโดยสูญเปล่า

เราพยายามทำความสงบของใจให้มากขึ้น ทำความสงบของใจของเราที่เราทำอยู่นี้ แล้วถ้ามันเป็นความสงบของใจตามความเป็นจริง ถ้ามันตามความเป็นจริง เห็นไหม เวลาที่วาระลึกถึงคำหลวงพ่อก หลวงพ่อว่านี่คืออาการ ไม่ไปตามมัน

เห็นไหม มันจะกลับมาที่ตัวมันแล้ว

ถ้ามันกลับมาที่ตัวมัน คำถาม เวลาน้อมไปเห็นกาย เห็นอะไร มันแยกหมดเลย ทำไมมันเป็นอย่างนั้นล่ะ

ถ้ามันเห็นจริง ผลของความเป็นจริง กับผลที่เคยนึก เคยจินตนาการ เคยปฏิบัติมา ต่างกันไหม มันต่างกัน มันจริงกับปลอมไง ถ้าปลอมมันก็ไปกว้านเอาอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าเป็นจริงนะ เอาไว้ไม่อยู่ เอาให้อยู่กับเราก็ก็น้อยอยู่ เพราะมันเป็นความจริง แต่ความจริงมันยังชั่วคราว ใจ มันเป็นผลชั่วคราว ชั่วคราวตลอด

ฉะนั้น สิ่งทีบอกกว่า ถ้าหนูฝึกหัดปฏิบัติ แล้วเวลาปฏิบัติไปเหมือนจิตมันมีพลังเหมือนมัน จะลอยได้

มันจะลอยไปไหน ไม่ลอยไปไหน คืออาการทั้งนั้น พุทโธอย่างเดียว นี่คือผลของสมถกรรมฐาน

แต่คำถามเขาคถามว่า “แล้วควรจะไปเห็นกายหรือไม่”

มันควรจะไปเห็นกายต่อเมื่อ มันจะลอยอย่างไร เราก็ก็น้อยอยู่กับพุทโธ จะลอยต่างๆ มันมีผลบวก แต่มีผลบวกมันก็มีอาการลอยอย่างนี้ ทำให้เราล่องเลเหมือนกัน

แต่ถ้ามีสติปัญญาละ มันจะลอยไปไหน ลอยเพราะเราไปหลงอยากจะลอยหรือไม่ลอย แต่ถ้ามันมีสติปัญญา ลอยหรือไม่ลอยมันก็อยู่ปกติ ลอยหรือไม่ลอย จิตมันจะเป็น มันจะไป

แล้วพอมันจะเป็น มันจะไป มันก็เหมือนสมุทัย เหมือนกิเลสเข้ามาล่อ ล่อให้เราจะลอยอยากเหาะเหินเดินฟ้าไหม อยากจะอยู่ปกติไหม นี่มันเป็นการวิจิกิจจา สิ้นพตปรามาส ลูบๆ คลำๆ

การปฏิบัติมันจะพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ แต่มันก็มีความลึกลับสงสัยขึ้นมาตลอดเวลาเหมือนกัน ลึกลับสงสัยเพราะอะไร เพราะเราไม่เคย เราไม่เป็นใจ

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์นะ ไร้สาระ หยุมหยิมมาก ปลายข้อปลายแขน ไม่สนใจเลย ไม่สนใจ อาการจะลอยหรือไม่ลอย จบ แต่จิตมันสงบและมีกำลังของมัน

ถ้าจิตสงบมีกำลังของมัน เห็นไหม สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงานมันคง แล้วถ้า  
น้อมไปเห็นกาย จากสมถกรรมฐานจะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานไม่มั่นคง สมถกรรมฐานที่ทำงานของเราโยกยั้งคลอน ยังสั้นยังไหว จะ  
ไปทำอะไร มันจะลอยหรือไม่ลอย เกี่ยวอะไรกับเราล่ะ แต่ที่มันเกี่ยวเพราะอยากจะลอยหรือ  
อยากจะไม่ลอยไง แล้วมันจะลอยหรือไม่ลอยล่ะ

นี่คือความจอมปลอมของสมุทัย เราเองไม่ได้ขาด

ถ้าจะลอย อยากจะลอย อ้าว! ทดสอบ พุทโธๆ ไปให้มันลอยเลย

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นเหาะเหินเดินฟ้าเป็นเรื่องธรรมดา นี่มันเป็นอภิญา มันเป็นของ  
ประจำโลก แล้วในปัจจุบันนี้ไม่ต้องตกใจ อยากจะลอยนะ ชี้อัตว์เครื่องบินไปถึงอเมริกาได้เลย  
ไร้สาระ

ถ้าเราบอกว่าไร้สาระ มันจะลอย มันจะไม่ลอย จบครับ มันมาแห่เราไม่ได้ แต่เพราะเรา  
สนใจ เพราะความสนใจของเราเนี่ยแหละมันเกิดอาการไปร้อยแปด ถ้ามันไม่มีความสนใจ อาการ  
แบบนี้จบ

ฉะนั้น คำถามที่ ๑. ไง “หนูนั่งสมาธิแล้วจิตมีพลังเหมือนมันจะลอยได้ หนูควรจะทำพุทโธ  
ต่อไป แล้วอย่าไปกลัวใช้ไหมเจ้าคะ ไม่ควรไปจับที่กายแทนหรือเจ้าคะ”

นี่มันสับสน เพราะอะไร เพราะเรายังทำไม่เป็น ยังทำไม่ได้ เวลาฝึกหัดปฏิบัติมันต้องมีครู  
บาอาจารย์คอยชี้คอยแนะนี่ไง เพราะว่ามันจับต้นชนปลายอะไรไม่ถูก แล้วอาการมันเข้ามา  
เผชิญหน้าเต็มไปหมด แล้วจะไปทางไหน

ถ้าเราจะเอากำลัง เราก็พุทโธๆ มันจะลอยจะไม่ลอย ไม่สนใจ จินตมันมีกำลังของมัน  
คือมันสงบสุขเต็มที่แล้ว ทำสมาธิสมาธิจนจิตมันอิมหนาสำราญ น้อมไปที่กาย ตอนนี้นำพิจารณา  
กายไป จิตมีกำลังแล้ว มันจะพิจารณาของมันเป็นกิจจะลักษณะ วิปัสสนารู้แจ้งแทงตลอดใน  
กายของตน นี่ข้อที่ ๑. นะ จบ

“๒. หนูกัณฑ์ว่าถ้าตัวเองออกจากร่างแล้วจะกลับเข้ามาไม่ได้เจ้าคะ มันจะไม่เป็นแบบนั้น ไช้ใหม่เจ้าคะ หนูกัณฑ์จะได้ไม่ต้องไปให้มันหลอกอีกเจ้าคะ”

ไฉนี้เหมือนกัน โดยธรรมชาติปุณฺณคนคนหนา หนาไปด้วยกิเลสค้นหาความทะยานอยาก กิเลสค้นหาความทะยานอยากเป็นนามธรรมที่มันอยู่ที่ภวาสวะ อยู่ที่ภพ อยู่ที่หัวใจของตน มัน เป็นอริชชา มันเป็นความไม่รู้ มันฝังอยู่ที่จิตได้สำนึกนั้น จะฝึกหัดปฏิบัติอะไรขึ้นมา เกิดสิ่งใด ปราบฏการณขึ้นมา มันก็ลุ่มๆ คลำๆ แล้วมันเป็นนิรวณธรรม ๕ ทั้งนี้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้ามันออกจากร่าง ออกไปไหน ออกจากร่างมันออกไปโดยที่มันพลังแผลล คือมันไม่มีสติปัญญาไง

เวลาครูบาอาจารย์ของเราจะ ปฐมณาน พุติยณาน ตติยณาน จตุตถณาน อากาสาณญ ายตนะ วิญญานาญายตนะ อากิณญัจญญายตนะ เนวสัณญานาสัณญายตนะ เข้าออก เข้า ออก สมบัติ ๘ ถ้าเข้าฌานสมบัติได้ ไฉ้เรื่องที่ว่ามันจะออก มันจะไม่ออก มันจะเป็น ไร้สาระ เป็นไปได้หมด ทำได้ทั้งนั้น แล้วทำด้วยสติสัมปชัญญะด้วย

แต่ถ้าเป็นคนมีกิเลสนะ ก็ทำฌานสมบัติเหมือนกัน แล้วเข้าออกได้เหมือนกัน แต่วิตก กังวลปั๊บบ จบเลย มีกิเลสอย่างหนึ่ง คือทำฌานสมบัติก็ได้เหมือนกัน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พญามาร ชำระล้างสิ้นไป ไม่มีกิเลส จะทำอย่างไรก็ได้ จะอย่างไรก็ได้ ได้ทุกอย่าง เพียงแต่จะทำหรือไม่ทำเท่านั้นนะ

นี่พูดถึงหนูกัณฑ์ไง แล้วไปกัณฑ์อะไรละ ถ้ามันออกจากร่างไปแล้วมันจะกลับมาได้หรือ ไม่ได้

เพราะมันออกไปก็ไม่มีสติไม่มีปัญญา ไม่มีใครควบคุมดูแล มันก็ไปของมันเอง แล้วมัน ต้องกลับมาแน่นอนล้านเปอร์เซ็นต์

ว่าออกไปแล้วจะเข้าไม่ได้

ได้ ได้เพราะอะไร ได้เพราะสายบุญสายกรรมอันนั้นมันยังไม่จบไม่สิ้น มันไม่ใช่คนตาย มันออกไปมันก็เหมือนกับทางโลกๆ เวลาความรู้สึกนึกคิด เวลาคนมีเซนส์มันรู้ล่วงหน้า รู้ต่างๆ ร้อยแปด ได้ชั่วคราว เดียวก็ไม่รู้แล้ว

ไฉนนี้ก็เหมือนกัน มันเป็นข้อเท็จจริงของจิต จะออกไปไหนมันกลับได้หมดนะ สายใย สายของกรรมไม่มีวันจบวันสิ้น เว้นไว้แต่หมดอายุขัย

ฉะนั้นบอก ออกแล้วมันจะเข้าไม่ได้

เพราะอะไร เพราะมันไม่มีต้นสายปลายเหตุ แต่ครูบาอาจารย์ของเรามีต้นสายปลายเหตุ มีการกำหนด กำหนดแล้วควบคุมดูแลให้มันเป็นไปตามนั้นๆ ได้ทั้งนั้นนะ นี่พูดถึงว่าคนที่เขาทำ ได้จริงมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ไฉ่เราพอทำแล้วสงสัยไปหมดเลย ฉะนั้น วาง มันไม่สามารถพูดให้เข้าใจได้ มันจะเข้าใจได้ต่อเมื่อมันทำเป็น แล้วทำแล้วมันรู้มันเห็น

ฉะนั้น “มันจะเข้าได้ไม่ได้เจ้าคะ เวลาจิตมันออกจากร่างไป”

ไร้สาระ ตั้งสติของเราไว้ ถ้ามันจะเป็นจะไป รั้งไว้ด้วย ไม่ให้มันไป เราจะควบคุมดูแลหัวใจของเราเอง เราจะทำให้เป็นสัมมาทิฐิในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในมัคโค ทางอันเอกในพระพุทธศาสนา

ไฉ่ที่ว่าเหาะเหินเดินฟ้ามันเป็นเรื่องโลก มันเป็นเรื่องอกิถุญา มันเป็นการนอกกลุ่มนอกรทางในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มันไม่เกี่ยวกัน จบ

“๓. ที่จิตไม่ตีรอก่อน หนูพุทโธฝ่าไปได้ ๒-๓ วัน จนกระทั่งมีพุทโธหนึ่งทีรู้ว่า เอ๊ะ! นี่มันตัวอยากของเราเนี่ย แล้วจับได้เลยคะ แล้วความทุกข์หนักก็จางไปเห็นได้ชัดเลย”

ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ไฉนไฉน เอ๊ะ! นี่มันตัวอย่าง อย่างนี้ใช่มรรคหรือไม่ใช่มรรคเจ้าคะ

การที่ว่าผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติจะชำระล้างกิเลส ไม่รู้จักกิเลส ไม่เห็นกิเลส

เราพูดทุกวันเลย ไม่รู้จักกิเลส ไม่เห็นกิเลส มันจะฆ่ากิเลสได้อย่างไร เราไม่รู้จักว่าเราเจ็บ ไข้ได้ป่วยด้วยโรคอะไร เราจะหายจากโรคนั้นได้อย่างไร

นี่เหมือนกัน ถ้าจิตมันสงบนะ ว่าจิตรอบก่อนที่มันพุทโธหลายวันๆ เข้า จนมันไปเหอะ! ไปรู้ไปเห็น

ไฉนนี่นะ มันแค่เงาๆ รู้เงาๆ

ถ้ามันรู้จริง รู้อย่างไรแล้วนะ เห็นจริงนะ มันก็หลุดไม่หลุดมือไป

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติเวลาเห็นกายใจ แล้วพิจารณากายจนมันปล่อยมันวาง นี่ชั่วคราวๆ ใจชั่วคราวๆ มันถึงไม่มีขณะใจ ไม่มีนิโรธใจ ไม่มีการดับสิ้นใจ

แล้วดับสิ้น ดับอย่างไร แล้วถ้าไม่รู้ ไม่รู้อย่างไร แล้วถ้ารู้ มันรู้อย่างไร รู้แล้วจับต้องได้ไหม จับต้องแล้ววิปัสสนา คือใคร่ครวญมันในแนวทางที่ถูกต้อง มันทำอย่างไร มันเห็นแล้วมันจะพิสูจน์ตรงไหน แล้วมันจะพิสูจน์อย่างไร

มันพิสูจน์ บัจฉิตตัง สันติภูมิโกโง

นี่ไง ถ้าฝึกหัดปฏิบัติ ถ้าไม่เห็นทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ แล้วเวลามันดับ ดับด้วยอะไร แล้วมันดับ มันดับอย่างไร

ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม แคฝึกหัดปฏิบัติเขาก็ดูแลรักษาแล้ว ถ้าให้เป็นข้อเท็จจริงใจ ถ้าเป็นข้อเท็จจริงขึ้นมาแล้ว ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา เห็นไหม

ฉะนั้นถึงบอกว่า สิ่งที่ว่า เหอะ! เหอะ! นี่สำคัญมากเลย ตั้งแต่เริ่มต้นมา ตั้งแต่เวลาพุทโธๆ ไป เวลามันมีอาการต่อไป หลวงพ่อว่ามันเป็นอาการ นี่สติปัญญาเข้ามา มันก็เป็นผลประโยชน์กับผู้ปฏิบัติ แล้วมีวาสนานะ เพราะการฝึกหัดปฏิบัติมันต้องปฏิบัติต่อเนื่อง มันปฏิบัติของมันไปมันถึงเป็นประโยชน์ใจ

ไฉนนี่เหมือนกัน เวลามันพัฒนาขึ้นมา เวลามัน เหอะ! เพราะว่าอะไร เพราะกิเลสนะ สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือกิเลสในใจของคน แล้วกิเลสในใจของคนมันเห็นแก่ตัวที่สุด มันทำลายตัวมันเอง โดยตัวเองไม่รู้สีกตัวเลย

แล้วถ้าเวลามันพัฒนาขึ้นนะ เอ๊ะ! เพราะทุกคนว่าเราถูกต้อง เราดีงามทั้งนั้น เราทำดี เราเป็นคนดี เราประเสริฐที่สุด เวลามัน เอ๊ะ! เอ็งดีจริงหรือ เอ็งประเสริฐจริงๆ หรือ เวลามัน เอ๊ะ! ขึ้นมา

ถ้าเราเห็นข้อบกพร่องของตน สิ่งนี้เป็นประโยชน์ สิ่งนี้พอมันจับได้

“ความทุกข์ใหญ่จางลงทันที”

แค่เห็นตัวมันนะ แค่เห็นตัวมัน มันก็อายแล้ว แล้วมันก็หลบซ่อน เวลามันอายมันหลบมันซ่อนไป เราก็คิดว่าเป็นผลงานของเรา เพราะอะไร เพราะความทุกข์ใหญ่มันจางหมดเลย

ความทุกข์คือกลิ่น คือความสกปรกของกิเลส เวลามันรู้มันเห็นตัวมัน มันเข็ดนะ มันทำให้กลิ่นมันหอมเลย ความสกปรกมันทำให้สะอาดเลย แล้วเราเห็นมันใหม่ มันก็กิเลสเหมือนกัน ใจ ดีหรือชั่ว

อภัยากฤตนะ นี่เขาบอกใจ อุเบกขานั้นนะตัวสำคัญ อุเบกขานั้นนะสำคัญ

อุเบกขา คืออุเบกขา ทุกข์กับสุขตัวกลางๆ แต่จริงๆ แล้วมันต้องเป็นมรรค ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ ความชอบธรรมอันนั้นต่างหาก

แล้วไฉนมันชอบธรรมใหม่ ถ้าชอบธรรม เขียนมาถามยังงอยู่ไฉน

แต่การรู้การเห็น ตั้งแต่ถามปัญหา มา วันนี้รู้สึกว่ามันมีเนื้อมือน้ำมากขึ้น มันดีขึ้นไฉน

มันดีขึ้นๆ อยู่ที่เราฝึกหัดปฏิบัติ แล้วเวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไปมันจะไปรู้ไปเห็นสิ่งใด มันไม่ใช่ที่เราเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต เรารู้รอบแล้ว...ยัง นี่แค่ฝึกหัดปฏิบัติเท่านั้น แล้วฝึกหัดปฏิบัติไป ถ้ามันจะละเอียดลึกซึ้งขึ้นต้อง เอ๊ะ! ต้องมีสติ แล้วคิดว่าที่รู้ที่เห็นนี้มันคืออะไร แล้วสำคัญที่สุดคือทำอย่างไร ตั้งสติอย่างไร ทำความสงบอย่างไร มันถึงมีกำลังมารู้ เอ๊ะ! รู้เห็นสิ่งนี้

นี่แค่สตินะ ลึกๆ ไปจะมีมหาสติ กิเลสมันจะลึกซึ้งกว่าที่คำถามมานี้อีกหลายชั้นหลายตอนนัก แต่คำถามนี้ตั้งแต่ตอบปัญหา มา มันดีขึ้นมาตลอดไฉน ถ้ามันดีขึ้นมาตลอดแล้ว เรา

จะต้องทำให้เต็มไม้เต็มมือ อย่าปล่อยวาง คิดว่าถ้ามันดีขึ้นแล้ว เรายังมือได้ เรายังมือได้ พอความเพียรมันเบาบางลงนะ เดียวก็เลสมันกลับมา

เพราะผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติโดยซื่อเท็จจริงมันมีเจริญแล้วเสื่อม กับอีกเรื่องหนึ่ง ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติประมาทเดินเล่น ไม่ละเอียดยุติครอบ ไม่รู้จักรักษาไว้

หลวงตาพระมหาบัวกับหลวงปู่เจี๊ยะ ชำนาญในวิธี ชำนาญในการดูแลรักษา เข้าก็ได้ ออกก็ได้ แล้วรักษาไว้ให้ดี

โดยธรรมชาติมันก็เจริญแล้วเสื่อม สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง การฝึกหัดปฏิบัติ ธรรมะเป็นอนัตตาๆ ที่เราทำกันอยู่นี้มันแปรสภาพทั้งนั้นนะ แล้วเราจะรักษาไว้ไม่ให้มันเป็นอนัตตา ให้เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติภูมิโก เราจะต้องบำรุงรักษา นี่เวลาแนวทางการฝึกหัด ครูบาอาจารย์ของเราท่านดูแลรักษาด้วยความรอบคอบ

ไอ้เราพอได้อะไรแล้วมันตื่นตื่นไป เวลาต่อไปมันทำได้ยากไป เราจะควรดูแลและรักษามันให้ดี

ฉะนั้น สรุปลำถามไป “ทราบใดที่หนูถือศีล นั่งสมาธิ เดินจงกรม แล้วยึดพุทโธไว้ ทุกข์หนุก็จะลงทุกครั้ง แบบนี้เป็นการเดินตามมรรคหรือไม่เจ้าคะ”

มรรคหยาบ มรรคละเอียด โดยสัมมาอาชีวะไป โดยสัมมาอาชีวะ การทำมาหากินด้วยความถูกต้องชอบธรรม นี่เป็นสัมมาอาชีวะ ในการฝึกหัดปฏิบัติ อารมณ์ความรู้สึกที่ดีและชั่ว เพราะจิตมันแสวงอารมณ์ จิตนี้มีอารมณ์เป็นอาหาร

ถ้าเป็นปุถุชนคนหนาหิวและกระหาย หยิบจับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องทุกข์ยาก ถ้าทำให้มันสงบสุขขึ้นมา มันจะเลิกแล้ว เอาแต่สิ่งที่ดีๆ เอาความคิดที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นบาปอกุศลไม่เอา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันเป็นมรรคหรือไม่เป็นมรรค มันเป็นมรรคของใคร เพราะมรรค บุคคล ๔ คู่ ไสตาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค มรรค ๔ ผล ๔ เห็นไหม

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า “ที่หนูทำอยู่นี้มันเป็นมรรคหรือไม่”

ถ้าบอกไม่เป็นเลย มันเป็นเรื่องของชราวาส มรรคของที่เราต้องมีสัมมาอาชีวะ ทำให้มัน ถูกต้องชอบธรรม สัมมาอาชีวะไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้าเครื่องเงินเมา ไม่ทำมิจฉาอาชีวะ นี่อาชีวะแบบ ชราวาส

นักปฏิบัติคิดผิด นั่นแหละมิจฉา คิดถูกนั่นนะสัมมา เพราะจิตมันเสวยอารมณ์ เสวย ความคิด อาชีวะในการฝึกหัดปฏิบัติ ทำสัมมาสมาธิความถูกต้องชอบธรรมในหัวใจของตน มัน ถึงเป็นมรรค

มรรคของใครล่ะ

ฉะนั้น สรุปว่า “มันเป็นมรรคหรือไม่”

เป็นมรรคแบบชราวาสธรรม เป็นมรรคของโลก

บุุณชน กัลยาณชน บุุคคล ๔ คู่ มรรคหยาบ มรรคละเอียด ค่อยๆ ฝึกหัดไป มันจะเป็น ปัจจัยตัดตั้ง สันติภูมิรู้ที่ รู้อยู่ที่กลางหัวใจ มันถึงจะสิ้นสุดแห่งทุกข์ เอวัง