

การเข้าและการออกจากสมาธิ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ได้เวลาแล้วตั้งใจปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้ให้รู้ธรรม เห็นธรรม และถึงธรรม ที่เราควรรู้ที่เราควรเห็นและธรรมที่เราควรถึง ถ้าเรา ได้ถึงธรรมะแล้ว เราก็จะได้สัมผัส ได้รับรสแห่งพระสัทธรรม ที่ พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสว่ารสแห่งพระสัทธรรมชนะเสียซึ่ง รสทั้งปวง เรียกว่าธรรมรส ใครได้ดื่มธรรมรสเป็นอมตะ เรียกว่า รสอมตะ เป็นที่พึงได้ตลอด กำจัดทุกข์ กำจัดภัยได้สิ้นเชิง เหมือนกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้รับรสพระสัทธรรมแล้ว ท่านไม่ยินดีรสอย่างอื่น ซึ่งเป็นวัตถุหรือเป็นอาภิส เพราะรสเหล่านั้นมันก็รู้สึกแต่เพียง ลินินิดเดียวเท่านั้นเอง แล้วก็จืดจางหายไป ไม่ตั้งมั่น ไม่มั่นคง ไม่ถาวรเหมือนกับรสพระสัทธรรม ไม่เคยมีหายไปไหน ถ้าเราได้ เข้าถึงแล้ว เพราะเหตุนี้เราทั้งหลายควรจะอยากให้รู้ปฏิบัติ ให้ รู้ธรรม

คำว่าฐัฏฐม^๑นั้นคือฐัฏฐม^๑ไหนเป็นธรรมอย่างต่ำ พระองค์จัด
กองธรรมไว้ ๓ กองหรือ ๓ กลุ่ม ธรรมอย่างต่ำ ธรรมอย่างกลาง
ธรรมอย่างสูงหรือธรรมอย่างปราณีต ธรรมอย่างต่ำนั้นได้แก่
ธรรมที่เป็นทุจริตที่เป็นอกุศลอันลามก เรียกว่าธรรมลามก ธรรม
สกปรก ธรรมเผ็ดร้อนหรือธรรมเจ็บแสบ ผลของธรรมเหล่านี้ไม่
เกิดประโยชน์ นี่เป็นธรรมกลุ่มหนึ่งให้เรา^๑รู้จักเพื่อจะได้ละได้เว้น
ธรรมเหล่านี้ได้แก่ **กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต** นี่เรียกว่า
หิณาธรรมา ธรรมในส่วนเลว ส่วนต่ำ กายทุจริต ธรรมในส่วน
ต่ำนั้น เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว มันจูงใจให้เกิดความยินดีความ
พอใจในการกระทำทุจริต มันเกิดจูงใจให้ไปพอใจในการฆ่าสัตว์
จูงใจไปให้ลักทรัพย์ จูงใจไปให้ยินดีในเสพเมถุน จูงใจให้ใช้
วาจาพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ แล้วทำให้
มีพยาบาล ทำให้เบียดเบียน^๑ผู้อื่นสัตว์อื่น ทำให้มี
ความเห็นอันไม่ถูกต้อง มีความคิดในทางที่ชั่วที่ไม่ดี นี่เป็นธรรม
ฝ่ายต่ำ เพราะฉะนั้น นักภาวนาต้องรู้จัก ธรรมฝ่ายต่ำถ้าเกิดขึ้น
ในกาย ถ้าใช้ทางกายก็ไปในทางที่ไม่ดี

ส่วนธรรมอย่างกลาง ธรรมปานกลาง ละกายทุจริต
ประพฤติกายสุจริต นี่ธรรมอย่างกลาง ละวจีทุจริต ประพฤติวจี
สุจริต ละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต นี่ธรรมอย่างกลาง
บุคคลผู้ประพฤติธรรมอย่างกลาง ท่านว่าเป็นมनुสสธรรม ธรรม
ในชั้นมนุษย์ ชั้นกามาวจรกุศล ได้ความสุขในรูปในเสียงในกลิ่น
ในรสในโณภูมิจึงพะตามวิสัยกำลังที่เป็นกามาวจรแบบมนุษย์
ธรรมดา แต่ไม่ได้ความสุขละเอียดปราณีตมันคงกว่านั้นอีก

ธรรมอย่างสูงนับตั้งแต่ฌานสมาบัติขึ้นไป คือละ**นิวรรณ์ ๕**
อย่าง ละ**กามะฉันทะ**ได้ ละ**พยาบาท**ได้ ละ**ถีนมิทตะ**ได้ ละ
อุทธัจจะ **กุกกัจจะ** ละ**วิจิกิจฉา** คือละกามฉันทะ จิตใจไม่
พัวพันพอใจในทางกามเพราะปัญญาเห็นโทษของกาม เป็นทุกข์
ของกาม ของรูปของเสียงของกลิ่นของรส คือละ**อารมณ** มี
ปัญญาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รักษาสำรวม
ระวังไม่หลง ไม่เกิดความพอใจ เรียกว่ากามารมณ กามะฉันทะ
คือพอใจ พยาบาทด้วยอำนาจแห่งความไม่ชอบ ความโกรธ
ความไม่พอใจ ละความพยาบาทได้ จิตเคยพยาบาท เห็นโทษ

ของพยาบาทจะได้ขาด ถีนมิทธะ ความหดหู่เคลิบเคลิ้ม ท่านจะได้
จิตหดหู่ไม่ชวนชวาย จิตประมาท ไม่ระลึกรู้เห็นทุกข์เห็นภัย ไม่
เห็นทุกข์ที่จะเกิดขึ้นคือความชราคร่ำคร่าในอัฐภาพ เราถึงความ
เจ็บปวด เราถึงความแตกดับ ไม่เตรียมหาที่พึ่ง จิตหดหู่ อยู่ได้
กินได้อยู่ สักแต่ว่ากินสักแต่ว่าอยู่ ท่านละธรรมเหล่านี้ได้ จิต
พุ่งชนรำคาญ ท่านเห็นโทษ ท่านสำรวจมรรวังมีสติรักษาจิต
ไม่ให้พุ่งชนรำคาญ พยายามแก้ไขวิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลไม่
แน่นอนในจิตในใจ มันเข้าหาผู้ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม ที่
เรียกว่าบัณฑิตผู้ตั้งอยู่ในธรรม สนทนาฟังธรรมโดยเคารพ
สนทนาธรรมโดยเคารพ รู้จักธรรมควรละ ธรรมควรเจริญ เข้าใจ
ในธรรม มีความรู้ความฉลาดขึ้นมาแก้ความวิจิกิจฉาความ
สงสัยได้ ลั่นความสงสัยเพราะมารู้ความจริง เพราะฉะนั้นธรรม
นี้จึงเป็นธรรมชั้นสูง ถึงแม้ว่าจะจะได้ชั่วคราว แต่ก็ยังมีอานิสงส์
เรียกว่าธรรมชั้นสูงเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของชั้นพรหม จิต
ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่วิหารธรรมเป็น
เครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ของชั้นพรหม

นี่ขั้นสูงอย่างต่ำ อย่างเพลา ส่วนขั้นสูงอย่างประณีตก็
หมายถึงอริยมรรค อริยผล นับตั้งแต่โสดาบัน ขึ้นไปจนถึง
สกิทาคา อนาคา อรหัตต์ สูงไปตามลำดับ เรียกว่าธรรมขั้นสูง
เพราะฉะนั้นเราต้องศึกษา รู้ตัวกำหนดว่าจิตใจของเราอยู่ในชั้น
ใดภูมิใด เราต้องการชั้นใดภูมิใด เราก็ปฏิบัติในชั้นนั้นๆ ชั้นเลข
ชั้นต่ำชั้นหยابนี่เป็นชั้นอบายภูมิ เพราะฉะนั้นเมื่อเราไม่
ต้องการอบายภูมิ เราก็เห็นโทษของการทุจริต กายทุจริต วจี
ทุจริต ตลอดจน มโนทุจริต แล้วมาประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต
มโนสุจริต เราต้องการปราณีตกว่านั้น อบรมจิตภาวนา เหมือน
เรากำลังปฏิบัตินี่เป็นการปฏิบัติสร้างกุศลอย่างสูง เราต้องการ
ความสุขในทางธรรมโดยตรง

เราจึงพยายามสันโดษในอามิสในเครื่อง ในปัจจัย ๔ เครื่อง
อาศัยเลี้ยงชีพแล้วมาปฏิบัติเอาความสุขในทางธรรม เรา
พยายามละอารมณ์ภายนอก กามฉันทะด้วยการมาสำรวจให้
สงบจากกาม **วิวิจเจวะ กามะหิ** สงัดจากกาม คือสิ่งที่เราชอบ
ใจพอใจ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น สิ่งเหล่านี้เป็นต้น ต้องใช้ปัญญา

พิจารณาเห็นโทษสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่มีแต่คุณอย่างเดียว ถึงแม้ว่า
ตาจะเห็นแล้วมันชอบก็ตาม หูได้ยินเกิดความชอบ จมูกได้กลิ่น
มันชอบก็ตาม หรือรสที่มันชอบก็ตาม สัมผัสที่มันชอบที่มันยินดี
ก็ตาม แต่ปัญญานั้นไม่มองเห็นแต่ความดีอย่างเดียว มองเห็น
โทษสิ่งเหล่านั้นด้วย เพราะเหตุใดจึงมีโทษ เพราะมันไม่เที่ยง
มันไม่ตั้งอยู่ได้นาน เมื่อไม่เที่ยงแล้วของนั้นจากไปแล้ว หหมดไป
แล้ว ก็ทุกข์เพราะเราติด เพราะเราหลง ต้องดูให้ละเอียด อย่าไป
คิดว่าเราชอบแล้วจะมีความสุขเสมอไป ไม่ใช่ สิ่งที่เราชอบแล้ว
อาจจะมีความสุขแต่ครั้งแรก แต่เหมือนกับได้ของปลอมเนี่ย
แหละ ดูใหม่ๆก็สวยงามแต่นานๆไปแล้วก็หมดค่าหมดราคา รูป
เสียงกลิ่นรสก็เหมือนกัน มันนานไปแล้วก็หมดค่าหมดราคา
เพราะฉะนั้นนี่โทษ...รู้จักคุณรู้จักโทษ

เมื่อเรารู้จักอย่างนั้นแล้ว มันก็ยึดเป็นที่พึ่งไม่ได้ เราพึ่งทาง
ธรรมมาอบรมจิตใจของเราให้ฉลาด ยึดธรรมอันเป็นกุศล **รูปาว
จรกุศล อรูปาวจรกุศล** เสร็จแล้วถึง**โลกุตตระกุศล** อบรมจิต
ให้ฉลาด กุศลแปลว่าฉลาด รูปาวจรกุศลก็ฉลาดในการทำสมาธิ

อบรมจิตให้มีนิमितหมายความสงบ ให้ตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเครื่องหมายนิमितหมาย เราจะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้ มาเพ่งมากำหนดเพื่อให้จิตนั้นตั้งมั่น ตั้งมั่นตั้งตัวซะก่อน เพราะโดยปกติแล้ว จิตมันหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เรียกกิเลสมันปรุงไปให้เกิดฟุ้งซ่าน เมื่อฟุ้งซ่านแล้วมันก็มีความรำคาญ เมื่อยิ่งความรำคาญก็ยิ่งค้นหาความเพลิดเพลिनเพื่อความพอใจ ความเพลิดเพลिनนั้น มันก็ไม่ได้สิ่งที่คงที่ มันเลื่อนลอยไม่มีหลัก เพราะฉะนั้นท่านจึงจัดเข้าในสมุทัย ไม่ควรหลงควรจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นเป็นมรรค สติก็เป็นมรรค วิริยะคือความเพียรชอบก็เป็นมรรค เป็นหนทางออกจากทุกข์ จิตตั้งมั่นชอบก็เป็นมรรค เพราะฉะนั้นความเพียรชอบ สติระลึกรู้ชอบ สมาธิตั้งมั่นชอบ ๓ อย่างนี้เป็นปฏิบัติให้ได้ถึงธรรมอันชั้นสูง

นับตั้งแต่รูปฌานไปตามลำดับ จิตสงัดจากกาม จิตสงัดจากอกุศลคือนิวรณ์ ๕ อย่างดังกล่าวมาแล้ว จิตเข้าสู่ความวิเวก **กายวิเวก จิตตวิเวก** พอจิตเข้ารวมวิเวก สงัดจากภายนอก กิเลสภายนอกคือกามารมณ์ กิเลสภายในคือนิวรณ์ที่ปรุงขึ้น

ภายในจิต เมื่อมันปล่อยอารมณ์ก่อกวนทั้งภายนอกทั้งภายใน
แล้ว จิตก็เข้าสู่ความสงบสงัด เพราะไม่มีอะไรไปรบกวนในทาง
ก่อกวน กายก็รู้สึกเบาๆ เหมือนกับไม่นั่งติดพื้น จิตก็เบา **กาย
ลหุตา จิตตลหุตา กายปัสสัทธิ จิตปัสสัทธิ** กายก็สงบ จิตก็
สงบ นี่ ถ้าจิตรวมมันไม่มีการรู้สึก ถึงใครไม่บอก มันรู้เพราะมัน
สงบ มันได้สัมผัสเรียกว่าจิตมันเข้าถึงธรรม จิตมันเข้าถึงธรรม
มันก็ต้องรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะมันได้สัมผัสแล้ว มันต้องเกิดขึ้น
ต้องรู้จัก มันเปลี่ยนจากความรู้สึกเมื่อยังเข้าไม่ถึง จากปกติ
ธรรมดามาทำให้กายสงบ จิตสงบ กายเบา จิตเบา มีความ
ปรากฏขึ้นในจิตในใจ กายก็อ่อน จิตก็อ่อน แต่ไม่ใช่อ่อนแอ แต่
มันอ่อน มันนิมนวลต่อธรรม มันอ่อนต่อธรรม อ่อนต่อ
พระพุทธเจ้า อ่อนต่อพระธรรม อ่อนต่อพระสงฆ์ มันอ่อนต่อให้
ควรแก่การงาน **กายกัมมันยตา จิตกัมมันยตา** มันอ่อนทำให้
ทำคล่องทำการงานคือควรแก่งานคือสมาธิสมาบัติ เราจะนั่งอยู่
นานเท่าไรก็ได้ นี่ก็จะออกเมื่อไหร่ก็ได้

เมื่อจิตเข้าถึงขั้นนี้แล้วต้องฝึก หัดเข้าหัดออกให้ชำนาญ
เรียกว่า **วสีทั้ง ๕** คือชำนาญในการคิด สมบูรณ์ในการคิดว่าจะ
เข้าเมื่อไหร่ ไม่ต้องคิดสับสนวุ่นวาย พอคิดจะเข้ามันก็ได้ เข้าได้
เลย ชำนาญในการปฏิบัติเข้าสมาธิ เมื่อสมบูรณ์ด้วยความคิด
แล้ว การเข้าสมาธิก็เข้าได้เลย ไม่ต้องรอรอตามเวลาที่ตั้งใจ เข้า
เวลาไหนก็ได้ ตามใจกำหนดไว้ในเวลานั้นนะ ชำนาญในการ
อธิษฐาน เมื่อเข้าจิตรวมสงบแล้วจะอยู่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ จะอยู่
นานเท่านั้นชั่วโม่งหรืออยู่ทั้งวัน มันก็อยู่ได้ทั้งวัน จะอยู่ได้ก็
ชั่วโม่งก็ได้เท่านั้นตามที่กำหนดไว้ ชำนาญในการออก ออกได้
ตามเวลา แม้จะเข้าเวลาไหนต้องตั้งใจไว้จะออกแล้ว ถึงเวลาก็
ออกตรงกับเวลา อยู่นานเท่าไรก็ตามแล้วแต่กำหนด ชำนาญใน
การพิจารณา **ปัจจุเวกขณะวสี** เวลาออกแล้วก็พิจารณาทางที่
เราออกทางที่เราเข้าตามลำดับ เป็นภาพเป็นนิमितหมายไว้ในจิต
ในใจเหมือนกับเราคุยทาง เวลาจะเข้าอีกก็เข้าได้ตลอดเวลา
เรียกว่าเข้าได้โดยไม่ยาก นี่ ให้ชำนาญในวสี ออกไม่ยากเข้าไม่
ยาก อยากเข้าเวลาไหนก็เข้า อยากออกเวลาไหนก็ออก ชำนาญ

แม้แต่คิดจะเข้ามันก็พร้อมด้วย มันสมบูรณ์ด้วยความคิด มันถึงพร้อม สมบูรณ์ด้วยการเข้าดำเนินเข้าสู่สมาธิ สมบูรณ์ด้วยการอยู่ในสมาธิ จะอยู่นานเท่าไรก็ได้ แล้วก็ออกได้ตามกำหนด เพราะพิจารณา อาศัยปัจจุขณะพิจารณา มันไม่เสื่อม

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกอยู่เสมอ จะต้องยินดีในความสงบ ยินดีในความวิเวก น้อมไปสู่ความวิเวก เพราะได้ผล คือได้เต็มรสพระสังฆธรรมคือความสงบ เป็นรสอันเลิศอันประเสริฐกว่ารสใดๆทั้งหมด ชนละเอียดซึ่งรสทั้งปวง เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายควรพยายามตั้งใจภาวนา ใครเคยได้ความสงบด้วยวิธีไหน เราก็ทำตามทางที่เราเคยทำ เมื่อถึงความสงบแล้ว เราก็อยู่ในความสงบ จะอยู่นานเท่าไรก็ได้ เพื่อให้จิตใจผ่องใส สะอาด พักผ่อนเพราะเราทุกข์มาเป็นเวลายาวนานแล้วตั้งแต่เกิดมาไม่เคยเข้าสมาธิสมาบัติ ไม่เคยเข้าใจ เมื่อมันเข้าได้แล้วก็ควรอยู่ในความสงบไประยะหนึ่ง แล้วก็ให้ชำนาญ ฝึกจนกว่าให้เข้าเวลาไหนก็ได้ ออกเวลาไหนก็ได้ อยู่นานเท่าไรก็ได้ หัดเข้า หัดออกจนชำนาญ พอเข้าแล้วหัดถอยออกมาแล้วก็เข้าอีก เข้า

แล้วก็ถอยอีก ตั้งใจว่าจะอยู่สามชั่วโมง สี่ชั่วโมง ห้าชั่วโมง อยู่เท่าไรก็ให้อยู่ หัดไปเรื่อย ๆ

บางคนนะเมื่อไปสงบแล้วทำยังงี้อีก...ไม่ต้องทำอะไรแล้ว เพราะเราต้องการความสุขความสงบ แต่มีแต่ฝึกเข้าฝึกออกฝึกก็อยู่นานแล้วนะ ปัญหาจะมีขึ้นให้เกิดปัญญาไปนี่ เพราะมันไม่ใช่จะสะดวกอย่างนั้นเสมอไป ปัญหาอุปสรรคที่เราออกมาแล้วไปทำการทำงาน มีเรื่องมีราวกระทบกระทั่งอื่น อันนี้เป็นปัญหาที่เราเข้าอีกไม่ได้ นี่จะต้องใช้ปัญญา แล้วจะได้ใช้**ปัญญา**

วิปัสสนาเข้าไปช่วย เพื่อจะได้เห็นโทษว่าที่มันเข้าไม่ได้เพราะอะไร มีอะไรเกิดขึ้นในจิตในใจ คราวนั้นทำไมเข้าได้ คราวนี้ทำไมเข้าไม่ได้ เราก็จะได้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปเมื่อเห็นโทษแล้วก็สำรวจระวัง ตัดทางนั้นออก ก็จะได้แก้ไขไปตามเรื่อย ๆ จนกิเลสมันหมดไป เพราะกิเลสนั่นเองที่เข้าไม่ได้ ไม่ใช่อันอื่น กิเลสเมื่อได้ช่องว่างมันเกิดขึ้นมาขัดขวางอีก มันป่วนอีก ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องปัญญาในเรื่องกิเลสอันนี้ที่มันขัดขวาง มี

หลายประเภทที่มาขัดขวาง ต้องใช้สติใช้ปัญญาในตอนนี้ ได้ยิน
ได้ฟังแล้วกำหนดจดจำให้ดี

ที่มา: <https://youtu.be/PfUa3iTXIjE> จบที่นาที 23.57