

มรรคสามัคคี

วันนี้อยากจะถามถึงการปฏิบัติของญาติโยมเราทั้งหลายว่า ที่ได้ทำมานี้ แน่ใจแล้วหรือยัง แน่ใจในการทำกรรมฐานของตนแล้วหรือยัง ที่ถามอย่างนี้ เพราะว่าอาจารย์ที่สอนกรรมฐานทุกวันนี้มีมาก ทั้งพระสงฆ์ทั้งฆราวาส จึงกลัวว่าญาติโยมจะล้งเล่งสยการกระทำนี้ จึงได้ถามอย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจให้ถูกต้อง ชัดเจน เราก็จะสามารถทำจิตใจของเราให้สงบได้ มั่นคงได้

แล้วให้เข้าใจด้วยว่า มรรค ๘ ประการนั้น มันรวมอยู่ที่ คีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เช่น เราทำอยู่ปัจจุบันนี้ ก็คือเราทำมรรคให้เกิดขึ้นมานั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกล วิธีการนั่ง ท่านให้นั่งหลับตา ไม่ให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ก็เพราะว่าท่านจะให้จิตของเรา เมื่อหากว่าเราหลับตาเข้าไปแล้ว มันจะกลับเข้ามาข้างใน

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้อยากความรู้ขึ้นเฉพาะลมหายใจ เอลมหายใจเป็น
ประธาน น้อมความรู้สึกตามลมหายใจ เราจึงจะรู้ว่าสติมันจะรวมอยู่ตรงนี้ ความรู้
จะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้สึกจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อใด
เราจะได้มองเห็นว่า ลมเราเป็นอย่างไร ความรู้สึกเราเป็นอย่างไร จิตเราเป็นอย่างไร
อารมณ์เราเป็นอย่างไร เราจึงจะรู้จักที่รวมแห่งสมาธิ ที่รวมแห่งมรรคสามัคคีใน
ที่เดียวกัน เมื่อเราทำสมาธิกำหนดจิตลงกับลม นึกในใจว่า ที่นี้เรานั่งอยู่คนเดียว
รอบๆ ข้างเราไม่มีใคร ไม่มีอะไรทั้งนั้นแหละ ทำความรู้สึกอย่างนี้ เรานั่งอยู่
คนเดียวให้กำหนดอย่างนี้ จนกว่าจิตของเรามันจะวางข้างนอกหมด ดูลมเข้าออก
อย่างเดียวเท่านั้น มันจะวางข้างนอก จะมีใครหรือไม่ หรือว่าคนนี้นั่งตรงโน้น
คนนั้นนั่งตรงนี้ อะไรุ่นวายมันจะไม่เข้ามา เราเหวี่ยงมันออกไปเสียว่าไม่มีใคร
อยู่ที่นี่ มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าจะทำสัญญาอย่างนี้ให้มันหมดไป
จนกว่าจะไม่มี ความสงสัยในรอบๆ ข้างเรา

เราก็กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เราปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ
อย่าไปบังคับลมให้มันยาว อย่าไปบังคับลมให้มันสั้น อย่าไปบังคับลมให้มันแรง
อย่าไปบังคับลมให้มันอ่อน ปล่อยสภาพให้มันพอดี แล้วนั่งดูลมหายใจเข้าออก
เมื่อมันปล่อยอารมณ์ เสียงรถยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่รำคาญ
สักอย่าง ข้างนอกจะเป็นรูปเป็นเสียง ไม่รำคาญทั้งนั้น เพราะว่ามันไม่รับเอา มัน
มารวมอยู่ที่ลมหายใจเรา

ถ้าจิตของเราุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสูดลมเข้าให้
มากที่สุดจนกว่าจะไม่มีที่เก็บ แล้วก็ปล่อยลมออกให้มากที่สุดจนกว่าลมจะหมด
ในห้องเรารู้ ๓ ครั้ง แล้วตั้งความรู้ใหม่ แล้วสูดลมต่อไปอีก แล้วตั้งขึ้นใหม่
พักหนึ่งมันก็จะสงบไปเป็นธรรมชาติของมัน สงบไปอีกสักพักหนึ่งมันก็ไม่สงบอีก
อย่างนั้นมันก็มี วุ่นวายขึ้นมาอีก

เมื่อมันเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดจิตของเราให้ตั้งมั่น สูดลมหายใจเข้ามา
หายใจเอลมในห้องเราออกให้หมด แล้วก็สูดเอลมเข้ามาให้มากพักหนึ่ง แล้วก็



ตั้งใหม่อีก กำหนดลมนั้นต่อไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมันเกิดอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้เรื่อยไป แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้ ในเมื่อเป็นเช่นนี้หลายครั้ง ได้ความชำนาญ มันจะวางข้างนอก มันก็จะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็ส่งเข้ามาไม่ถึง

สติตั้งมั่น ลมเข้าออกต่อไปอีก ถ้าจิตสงบ ลมนี่มันจะน้อยเข้า น้อยเข้าทุกที มันจะน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด ร่างกายเราก็จะเบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอก ดูข้างในต่อไป ต่อนั้นไปเราก็รู้ข้างนอก มันจะรวมเข้าข้างใน เมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ความรู้สึกก็อยู่ในที่ๆ มันรวมกันอยู่ในลมหายใจนั้น มันจะเห็นลมชัด เห็นลมออกลมเข้าชัด แล้วมันจะมีสติชัด เห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่าง จะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา โดยอาการมันรวมกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า มรรคสามัคคี เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่มีอาการวุ่นวายเกิดขึ้นในจิตของเรา มันจะรวมลงเป็นหนึ่ง นี้เรียกว่า สมาธิ

นานไปสุดลมหายใจเข้าไปอีกจนกว่าลมจะละเอียดเข้าไปอีก แล้วความรู้สึกนั้นมันจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ มันจะมีความรู้สึกอันหนึ่งมาลมหายใจมันจะหายไป คือมันละเอียดอย่างยิ่ง จนบางที่เรานั่งอยู่เฉยๆ ก็เหมือนลมไม่มี แต่ว่ามันมีอยู่ หากรู้สึกเหมือนว่าลมไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน นี่เหลือแต่ความรู้อันเดียว ถึงลมมันจะหายไปแล้ว ความรู้สึกที่ว่าลมหายไปก็ตั้งอยู่ ที่นี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปเล่า ก็เอาความรู้ที่เหลือเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ความรู้ที่ว่าลมไม่มี ลมไม่มีอยู่อย่างนี้เสมอ นี่เหลือเป็นความรู้อันหนึ่ง

ในจุดนี้บางคนชอบจะมีความสงสัยขึ้นมากก็ได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึงมันจะเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้ แต่บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี จงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก บางคนเห็นว่าลมหายใจไม่มีแล้วก็ตกใจ เพราะธรรมดาลมมันมีอยู่ เมื่อเราคิดว่าลมไม่มีแล้วก็ตกใจว่าลมไม่มี กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ให้เรารู้ทันมันว่า อันนี้มันเป็นของมันอย่างนี้ แล้วเราจะดูอะไร ก็ดูลมไม่มีต่อไปเป็นความรู้ นี้จัดว่าเป็น



สมาธิอันแน่วแน่ที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความรู้สึกสสารพัดอย่างที่มีมันรู้อยู่ในจิตของเรา เช่น บางที่ร่างกายมันก็เบาที่สุดจนบางทีก็เหมือนกับไม่มีร่างกาย คล้ายๆ นั่งอยู่ในอากาศ รู้สึกเบาไปทั้งหมด ถึงแม้ที่เราจะนั่งอยู่ก็ดูเปล่าว่าง อันนี้มันเป็นของแปลก ก็ให้เข้าใจว่าไม่เป็นอะไร ทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มั่นคง

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพราะไม่มีอารมณ์ใดมาเสียดแทง อยู่ไปเท่าใดก็ได้ ไม่มีความรู้สึกถึงเวทนา เจ็บปวดอะไรอยู่อย่างนี้ เมื่อการทำสมาธิมาถึงตอนนี้ เราจะออกจากสมาธิก็ได้ ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมาธิก็ออกอย่างสบาย หรือจะไม่ออกเพราะว่าขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย หรือจะออกเพราะว่าสมควร แล้วก็ถอยออกมา ถอยออกมาอย่างนี้อยู่สบาย ออกมาสบายไม่มีอะไร นี่เรียกว่าสมาธิที่สมควรสบาย

ถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ อย่างหนึ่งวันนี่เข้าสมาธิสัก ๓๐ นาทีหรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราก็มีความเยือกเย็นไปตั้งหลายวัน เมื่อจิตมีความเยือกเย็นหลายวันนั้น จิตจะสะอาด เห็นอะไรแล้วจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้เป็นเบื้องต้นแรกของมัน นี่เรียกว่า ผลเกิดจากสมาธิ สมาธินี้มีหน้าที่ทำให้สงบ





สมาธินี้ก็มีความหมายอย่างหนึ่ง ศิลป์นี้ก็มีความหมายอย่างหนึ่ง ปัญญาก็มีความหมายอย่างหนึ่ง อาการที่เรากำหนดในที่นั้น มันจะเป็นวงกลมอย่างนี้ ตามที่ปรากฏอยู่ในใจเรา มันจะมีศีลอยู่ตรงนี้ มีสมาธิอยู่ตรงนี้ มีปัญญาอยู่ตรงนี้ เมื่อจิตเราสงบแล้ว มันจะมีการสังวรสำรวจเข้าด้วยปัญญาด้วยกำลังสมาธิ เมื่อสำรวจเข้าละเอียดเข้า มันจะเป็นกำลังช่วยศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นมาก เมื่อบริสุทธิ์ขึ้นมากมาก็จะช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นมามาก ให้ดีขึ้นมาก เมื่อสมาธิเต็มที่แล้ว มันจะช่วยปัญญา จะช่วยกันดังนี้ เป็นไผ่พจนซึ่งกันและกันต่อไปโดยรอบอย่างนี้ จนกว่ามรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นก้อนเดียวกัน แล้วทำงานสม่ำเสมอจนเราจะต้องรักษากำลังอย่างนี้ อันนี้เป็นกำลังที่จะทำให้เกิดวิปัสสนา คือ ปัญญา

สิ่งที่ควรระวัง

การทำสมาธินี้อาจให้โทษแก่ผู้ปฏิบัติได้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ใช้ปัญญา และก็ยอมให้คุณแก่ผู้ปฏิบัติได้มาก ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีปัญญา สมาธิก็จะส่งจิตไปสู่วิปัสสนา

สิ่งที่จะเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัตินั้นก็คือ การที่ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบลึกและมีกำลังอยู่นานที่สุด เมื่อจิตสงบก็เป็นสุข เมื่อเป็นสุขแล้วก็เกิดอุปาทาน ยึดสุขนั้นเป็นอารมณ์ ไม่อยากจะพิจารณาอย่างอื่น อยากมีสุขอยู่อย่างนั้น เมื่อเรานั่งสมาธินานๆ จิตมันจะถลำเข้าไปง่าย พอเริ่มกำหนดมันก็สงบ แล้วก็เลยไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน ไม่อยากพิจารณาอะไร อาศัยความสุขนั้นเป็นอยู่ อันนี้จึงเป็นอันตรายแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างหนึ่ง

จิตต้องอาศัยอุปจารสมาธิ คือกำหนดเข้าไปสู่ความสงบพอสมควร แล้วก็ถอนออกมารู้อาการภายนอก ดูอาการภายนอกให้เกิดปัญญา

อันนี้ดูยากสักหน่อยหนึ่ง เพราะมันคล้ายๆ จะเป็นสังขารความปรุงแต่ง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมา เราอาจเห็นว่าอันนี้มันไม่สงบ ความเป็นจริงความรู้สึกนึกคิดในเวลานั้น มันรู้สึกอยู่ในความสงบ พิจารณาอยู่ในความสงบ แล้วก็



ไม่รำคาญ บางทีก็ยกสิ่งขรขึ้นมาพิจารณา ที่ยกขึ้นมามีการณันั้นไม่ใช่ว่าคิดเอาหรือเดาเอา มันเป็นเรื่องของจิตที่เป็นขึ้นมาเองของมัน อันนี้เรียกว่า **ความรู้ อยู่ในความสงบ** ความสงบอยู่ในความรู้ ถ้าเป็นสังขารความปรุงแต่งจิตมันก็ไม่สงบ มันก็รำคาญ แต่อันนี้ไม่ใช่เรื่องปรุงแต่ง มันเป็นความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นจากความสงบ เรียกว่าการพิจารณา ปัญญาเกิดตรงนี้

สมาธิทั้งหลายเหล่านี้ แบ่งเป็นมิจฉาสมาธิอย่างหนึ่ง คือเป็นสมาธิในทางที่ผิด เป็นสัมมาสมาธิอย่างหนึ่ง คือสมาธิในทางที่ถูกต้อง นี่ก็ให้สังเกตให้ดี มิจฉาสมาธิคือความที่จิตเข้าสู่สมาธิ เจ็บ...หมด... ไม่รู้อะไรเลย ปราศจากความรู้ นั่งอยู่สองชั่วโมงก็ได้ กระทั่งทั้งวันก็ได้ แต่จิตไม่รู้ว่ามีมันไปไหน มันเป็นอย่างไรรู้เรื่อง นี่สมาธิอันนี้เป็นมิจฉาสมาธิ มันก็เหมือนมดที่ลบให้คนดีแล้ว แต่เก็บไว้เฉยๆ ไม่เอาไปใช้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรอย่างนั้น ความสงบอันนั้นเป็นความสงบที่หลง คือว่าไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว เห็นว่าถึงที่สุดแล้วก็ไม่ค้นคว้าอะไรอีกต่อไป จึงเป็นอันตราย เป็นข้าศึกในขั้นนั้น อันนี้เป็นอันตรายห้ามปัญญาไม่ให้เกิด ปัญญาเกิดไม่ได้ เพราะขาดความรู้สึกรับผิดชอบ

ส่วนสัมมาสมาธิที่ถูกต้อง ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน ก็มีความรู้ อยู่ตลอดเวลาตลอดกาล มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์รู้ตลอดเวลา นี่เรียกว่า สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ให้หลงไปในทางอื่นได้ นี่ก็ให้นักปฏิบัติเข้าใจให้ดี จะทิ้งความรู้ไม่ได้ จะต้องรู้แต่ต้นจนปลายทีเดียว จึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ขอให้สังเกตให้มาก สมาธิชนิดนี้ไม่เป็นอันตราย

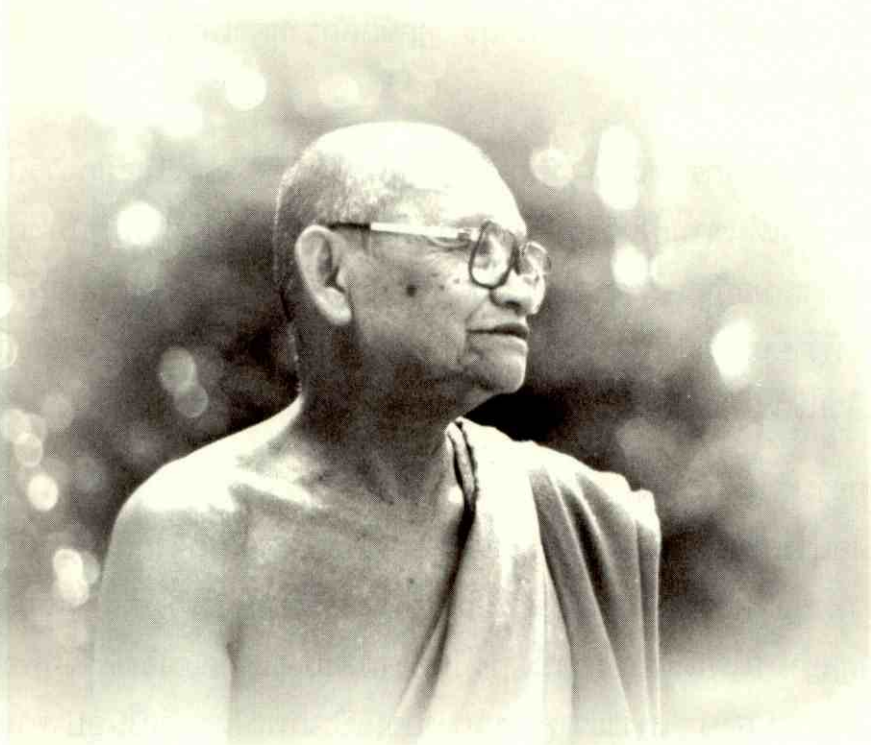
เมื่อเราเจริญสมาธิที่ถูกต้องแล้ว อาจจะมีสงสัยว่า มันจะได้ผลที่ตรงไหน มันจะเกิดปัญญาที่ตรงไหน เพราะท่านตรัสว่า สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา วิปัสสนา สมาธิที่ถูกต้องเมื่อเจริญแล้ว มันจะมีกำลังให้เกิดปัญญาทุกขณะ ในเมื่อตาเห็นรูปก็ดี หูฟังเสียงก็ดี จมูกดมกลิ่นก็ดี ลิ้นลิ้มรสก็ดี กายถูกต้อง โสภณภูมิจึงดี ธรรมารมณ์เกิดกับจิตก็ดี อิริยาบถยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี จิตก็จะไม่เป็นไปตามอารมณ์ แต่จะเป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริงของธรรมะ



ฉะนั้น การปฏิบัติเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่เลือกสถานที่ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ตาม จิตมันเกิดปัญญาแล้ว เมื่อมีสุขเกิดขึ้นมาก็รู้เท่า เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นมาก็รู้เท่า สุขก็สักว่าสุข ทุกข์ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น แล้วก็ปล่อยทั้ง สุขและทุกข์ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เมื่อสมาธิถูกต้องแล้ว มันทำจิตให้เกิดปัญญา อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา มันก็เกิดความรู้เห็นตามเป็นจริง นี่เรียกว่าสัมมาปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีอริยาบถสม่ำเสมอ กัน คำว่า “อริยาบถสม่ำเสมอ” นี้ ท่านไม่หมายเอาอริยาบถ ภายนอก ที่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน แต่ท่านหมายเอาทางจิตที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ นั้นเอง แล้วก็รู้เห็นตามเป็นจริงทุกขณะ คือมันไม่หลง

ความสงบนี้มีสองประการ คือ ความสงบอย่างหยาบอย่างหนึ่ง และ ความสงบอย่างละเอียดอีกอย่างหนึ่ง อย่างหยาบนั้นคือเกิดจากสมาธิที่เมื่อสงบ แล้วก็มีความสุข แล้วถือเอาความสุขเป็นความสงบ อีกอย่างหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดจากปัญญา นี่ไม่ได้ถือเอาความสุขเป็นความสงบ แต่ถือเอาจิตที่รู้จักพิจารณา สุขทุกข์เป็นความสงบ เพราะว่าความสุขทุกข์นี้เป็นภาพเป็นชาติเป็นอุปาทาน จะไม่พ้นจากวัฏสงสารเพราะติดสุขติดทุกข์ ความสุขจึงไม่ใช่ความสงบ ความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้น ความสงบที่เกิดจากปัญญานั้นจึงไม่ใช่ความสุข แต่เป็น ความรู้เห็นตามความเป็นจริงของความสุขความทุกข์ แล้วไม่มีอุปาทานมันหมาย ในสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์นั้น ท่านจึงเรียกว่าเป็น เป้าหมายของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง.



คนที่เรียนปริยัติแล้วแต่ไม่ปฏิบัติ
ก็เหมือนกับทัพพีตักแกงที่อยู่ในหม้อ
มันตักแกงทุกวันแต่มันไม่รู้รสของแกง