

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ ..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักการเบื้องต้นและขั้นตอนดังนี้

1. อาบน้ำ ให้เรียบร้อย เตรียมร่างกายให้สะอาด
2. หามุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่อึกทึก ไม่มีการรบกวนจากภายนอกได้ง่าย มีอุณหภูมิพอดีๆ
3. นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือวางมือตามสะดวกที่อื่นๆ จะเป็นที่ไหนก็ได้ก็ได้
4. หลับตาเบาๆ ใหญ่ชนตาชนกัน แต่อย่าเมมตา
5. ขยับทาทางให้รู้สึกวาสบาย
6. สังเกตตัวเองว่ามีอาการเกร็งไหม ถ้ายังมีให้ทำข้อ 5 ใหม่
7. เมื่อสบายดีแล้ว ให้ภาวนาในใจ
8. จะใช้คำปริกรรมว่า ว่า พุท เมื่อหายใจออกให้กำหนดว่า โธ ก็ได้ หรือจะใช้คำปริกรรมอื่นๆ เช่น สัมมา-อรหัง นะมะ-พะระะ ก็ได้เช่นกัน (วิธีการเหล่านี้ เป็นวิธีการของโบราณจารย์)
9. จะใช้ความรู้สึกจับกับลมหายใจ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ โดยไม่ต้องใช้คำปริกรรมก็ได้
10. ทำใจให้โล่ง โปร่ง เบา สบาย
11. ในระหว่างการปฏิบัติธรรม จะมีเรื่องฟุ้งซ่านเข้ามาเป็นระยะ อย่าสนใจ เมื่อได้สติ ก็ทำข้อ 7 8 9 ใหม่
12. เมื่อใจเริ่มสงบดีแล้ว จะมีความรู้สึกแปลกๆ ก็ให้ทำเฉยๆไปเรื่อยๆ
13. บางทีคำภาวนาจะหายไป ก็ไม่เป็นไร ให้ทำใจเฉยๆไปเรื่อยๆ
14. เมื่อใจนิ่งได้ระดับหนึ่ง จะเริ่มเห็นความสว่างจากภายใน เป็นการเห็นด้วยใจ ก็ให้ทำใจเฉยๆต่อไป
15. ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น หรือสงสัยอะไร ให้ทำใจเฉยๆอย่างเดียว
16. หากมีข้อสงสัย หรือมีคำถาม หรือมีภาพ มีสิ่งผิดปกติ ให้ทำตามข้อ 14

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้ออกใจแค่นั้น ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง

การเพ่งกสิณเพื่อการทำสมาธิภาวนา

แม้แนวทางในการปฏิบัติสมาธิภาวนาจะมีอยู่ด้วยกันหลายแนวทาง แต่การที่จิตจะเข้าสู่สมาธิได้นั้นจิตจำเป็นจะต้องมีเครื่องรู้ (อุบายกรรมฐาน)^๑ เพื่อให้จิตใช้เป็นเครื่องมือในการเข้าสู่สมาธิ ซึ่งอุบายกรรมฐานก็มีอยู่ด้วยกันทั้งหมดสี่สิบสองและอีกสี่อุบายวิธี แต่ละอุบายวิธีต่างมีความสำคัญและสามารถนำไปใช้ให้เกิดผลได้จริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะถูกจริตกับกรรมฐานกองใด และหากว่าใครมีจริตตรงกับกรรมฐานกองใด ก็จะสามารถนำกรรมฐานกองนั้นไปใช้ได้อย่างได้ผล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรูแจ้งในเรื่องการปฏิบัติสมาธิภาวนา และเรื่องของการเข้าฌานทั้งรูปฌานและอรุณฌาน ได้ทรงชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยการใช้อุบายกรรมฐานไว้ทั้งหมดสี่สิบสองด้วยกัน

ซึ่งภายใต้กรรมฐานทั้งสี่สภกอนั้นจะประกอบไปด้วยกรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับการเพ่งกณณอยู่ถึงสภกอน
อีกทั้งการเพ่งกณณยังเป็นกรรมฐานกองแรกๆ ของกรรมฐานทั้งหมด (เป็นอุบายวิธีต้นๆ
ในการปฏิบัติกรรมฐาน)นั้นยอมแสดงให้เห็นถึงว่า
การเพ่งกณณจัดเป็นอุบายวิธีในการทำสมาธิที่มีอยู่ในตัวอย่างแน่นอน

สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ การ ผึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า
ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกตอง ซึ่งนอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว
จำเป็นจะต้องทราบวาทตฤประสงคของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่ออะไร
ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกตองในทางพระพุทศศาสนาเรียกว่าสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธินั้น
โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไวหลายแห่ง
โดยไดอธิบายความหมาย ตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ หลายแห่งดังนี้

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัตจากกาม สัตจากอกุศลธรรม เข้า
ถึงปฐมฌานมีวิตกวิจารณ์มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอเขาถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน
เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ
มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป เขาถึงตติยฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า
ผู้ใดฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอเขาถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์
และดับโสมนัสโทมนัสกอน ๆ ใด มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ
ดูกอนภิกษุทั้งหลายอันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรหิยสัจ

จาก ความที่ยกนำมาภาลว่านี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิ จะมีความสัจจากกาม สัตจากอกุศลธรรม
เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้ว จะมีสภาวะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติบริสุทธิ์
นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิว่า

สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต
ความไม่สลายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่สลายไป ความสงบ สมานทรีย สมาธิพละ
ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิมีในสมัยนั้น.

จาก ลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า
สัมมาสมาธิมีคุณูปการแก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิจจาสมาธิ
ตลอดจนกิเลสได้ ดังความในพราหมณสูตร กล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อีกตอนหนึ่งว่า

สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัตราคะเป็นที่สุด มีการกำจัตโทสะเป็นที่สุด
มีการกำจัตโมหะเป็นที่สุด จาก ความข้างตน แสดงให้ทราบวว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิจจาสมาธิ
ตลอดจนกิเลสและความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเขาสุเปาหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังความในปัญจสุทนี
อรรถกถามีขมิมนิกาย มูลปณณาสก กล่าวไว้ดังนี้

สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิจจาสมาธิ กิเลสที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้
กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และยอมตั้งมั่นสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้โดยชอบ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิ กล่าวคือ ฝึกเพื่อให้ใจสงบ ระวังจากกาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งจิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้น ถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ การที่จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะต้องไม่คิดหรือตรึกในสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดวาคะ โทสะ โมหะ ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตฟุ้งซ่านว่า จะมีลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอก คือซัดส่ายไปในอารมณ์ คือกามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้จิตระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม

ขอบคุณที่มาข้อมูล