

หลักในการนั่งสมาธิ

นำเสนอเมื่อ : 13 ส.ค. 2552

สิ่งที่ทำให้เรามีสติทุกเมื่อ

การทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ถึง 40 วิธี ทุกวิธีล้วนเป็นไปเพื่อจุดหมายเดียว คือการทำให้จิตใจสงบแต่ที่วิธีการมีเยอะนั้น ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** เพื่อให้เหมาะสมกับพื้นฐานนิสัยของแต่ละคน โดยพระพุทธองค์ทรงแบ่งพื้นฐานนิสัยไว้ 6 ประเภท เรียกว่า **จริต 6** อาทิเช่น คนที่มี**ราคะจริต** คือหลงใหลในของสวยงามงาย ควรพิจารณาความไม่งาม (**อสุภะ**) ความไม่เที่ยง- ความไม่แน่นอนในสังขารต่างๆ (**อนิจจัง**) เพื่อให้ใจไม่ติดในราคะใตงายจะได้ทำสมาธิใตงาย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไร คุณอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักการเบื้องต้นและขั้นตอนดังนี้

1. อาบน้ำ ให้เรียบร้อย เตรียมร่างกายให้สะอาด
2. หามุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่มีกีดกั้น ไม่มีการรบกวนจากภายนอกใตงาย มีอุณภูมิพอใตงาย
3. นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือวางมือตามสะดวกที่อื่นใตงาย จะเป็นทีไหนใตงายก็ได้
4. หลับตาเบาใตงาย ใตงายตาชนกัน แตออย่าเมมตา
5. ชยัับทาทางใตงายสูใตงายสบาย
6. สังเกตตัวเองว่ามีใตงายการเกร็งใตงายไหม ถ้ายังมีใตงายให้ทำใตงาย 5 ใตงาย
7. เมื่อใตงายสบายใตงายแล้ว ใตงายภาวนาใตงายในใจ
8. จะใตงายใช้คำใตงายปริกรรมใตงายว่า พุท เมื่อใตงายหายใจออกใตงายให้กำหนดใตงายว่า โธ ก็ใตงายได้ หรือจะใตงายใช้คำใตงายปริกรรมอื่นใตงาย เช่น สัมมา-อรหัง นะมะ-พะระ ใตงายก็ใตงายได้เช่นกัน (ใตงายวิธีการใตงายเหล่านี้ เป็นใตงายวิธีการของใตงายโบราณใตงายจารย์)
9. จะใตงายใช้ความใตงายรู้สึกใตงายจับกับใตงายลมหายใจ หายใจเข้าสูใตงายนักรู้ หายใจออกสูใตงายนักรู้ หายใจเข้ายาวใตงายก็รู้ หายใจออกยาวใตงายก็รู้ โดยใตงายไม่ต้องใตงายใช้คำใตงายปริกรรมใตงายก็ใตงายได้
10. ทำใตงายใจใตงายให้ใตงายโลง ใตงายโปร่ง เบา สบาย
11. ในระหว่างใตงายการปฏิบัติใตงายธรรม จะมีใตงายเรื่องใตงายฟุ้งใตงายซ่านเข้ามาเป็นใตงายระยะ ใตงายอย่าสนใจ เมื่อใตงายได้ใตงายสติ ก็ใตงายทำใตงายข้อ 7 8 9 ใตงายใหม่
12. เมื่อใตงายใจเริ่มสงบใตงายใตงายแล้ว จะมีใตงายความใตงายรู้สึกใตงายแปลกใตงายๆ ก็ใตงายให้ทำใตงายเฉยใตงายๆไปใตงายเรื่อยๆ
13. บางทีใตงายคำภาวนาใตงายจะหายใตงายไป ก็ใตงายไม่เป็นใตงายไร ใตงายให้ทำใตงายใจเฉยใตงายๆไปใตงายเรื่อยๆ
14. เมื่อใตงายใจนิ่งใตงายใตงายระดับใตงายหนึ่ง จะเริ่มเห็นใตงายความใตงายสว่างจากใตงายภายใน เป็นใตงายการเห็นใตงายด้วยใตงายใจ ก็ใตงายให้ทำใตงายใจเฉยใตงายๆใตงายต่อไป
15. ใตงายไม่ว่าจะใตงายเกิดใตงายอะไรใตงายขึ้น หรือใตงายสงสัยใตงายอะไร ใตงายให้ทำใตงายใจเฉยใตงายๆใตงายอย่างใตงายเดียว
16. หากมีใตงายข้อสงสัย หรือใตงายมีใตงายคำถาม หรือใตงายมีใตงายภาพ มีใตงายสิ่งใตงายผิดใตงายปกติ ใตงายให้ทำใตงายตามใตงายข้อ 14

ข้อแนะนำ คือ ต้องใตงายทำให้ใตงายสมาใตงายเป็นใตงายประจำ ทำใตงายเรื่อยๆ ใตงายอย่างสบายใตงายๆ ใตงายไม่ใตงายเร่ง ใตงายไม่ใตงายบังคับ ทำใตงายได้ใตงายแค่ใตงายไหนใตงายพอใตงายใจใตงายแค่นั้น ซึ่งใตงายเป็นการใตงายป้องกันใตงายไม่ใตงายให้เกิดใตงายความใตงายอยากใตงายจนใตงายเกินใตงายไป จนใตงายถึงกับใตงายทำให้ใตงายใจใตงายต้องใตงายสูญเสียใตงายความเป็นใตงายกลาง

เข้าใจถึงสัมมาสมาธิ (ในมรรค8)

สัมมาสมาธิ การ ฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งนอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติใตงายได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะใตงายต้องทราบใตงายว่าใตงายวัตถุประสงค์ของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่อใตงายอะไร

ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธินั้น โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไว้มากมาย โดยได้อธิบายความหมาย ตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ หลายแห่งดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม เข้า ถึงปฐมฌานมีวิตกวิจารณ์มีปีติและสุขเกิดแต่เวกอยู่ เธอเข้าถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป เข้าถึงตติยฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ใดฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาวิริยสัง

จาก ความที่ยกนำมาภาวนานี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิ จะมีความสัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้ว จะมีสภาวะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติบริสุทธิ์ นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิว่า

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

จาก ลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการแก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิถฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลสได้ ดังความในพราหมณสูตรกล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อีกตอนหนึ่งว่า

สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัดราคะเป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะเป็นที่สุด จาก ความขางตน แสดงให้ทราบว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิถฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลสและความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเขาสุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังความในปัญจสุทนี อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก กล่าวไว้ดังนี้

สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิถฉาสมาธิ กิเลสที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้ กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และย่อมตั้งมั่นสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้โดยชอบ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิ กล่าวคือ ฝึกเพื่อการทำให้ใจสงบ ระวังจากาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งจิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้น ถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ การที่จะจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะต้องไม่คิดหรือตรึกในสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดระคะ โทสะ โมหะ ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตฟุ้งซ่านว่า จะมีลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอก คือซัดส่ายไปในอารมณ์ คือกามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้จิตระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม

ขออนุโมทนาทุกท่านที่ปฏิบัติ