

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**) เพื่อให้ใจไม่ติดในราคะใดงายจะได้ทำสมาธิได้งาย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไร คุณอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักการเบื้องต้นและขั้นตอนดังนี้

1. อาบน้ำ ให้เรียบร้อย เตรียมร่างกายให้สะอาด
2. หามุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่มีกีดกัน ไม่มีการรบกวนจากภายนอกได้ง่าย มีอุณภูมิพอดีๆ
3. นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือวางมือตามสะดวกที่อื่นๆ จะเป็นทีไหนตักก็ได้
4. หลับตาเบาๆ ให้อ่านตาชนกัน แดงยาเมมตา
5. ชยับทาทางให้รู้สึกวาสบาย
6. สังเกตตัวเองว่ามีอาการเกร็งไหม ถ้ายังมีให้ทำข้อ 5 ใหม่
7. เมื่อสบายดีแล้ว ให้ภาวนาในใจ
8. จะใช้คำบริกรรมว่า ว่า พุท เมื่อหายใจออกให้กำหนดว่า โธ ก็ได้ หรือจะใช้คำบริกรรมอื่นๆ เช่น สัมมา-อรหัง นะมะ-พะระ ก็ได้เช่นกัน (วิธีการเหล่านี้ เป็นวิธีการของโบราณจารย์)
9. จะใช้ความรู้สึกจับกับลมหายใจ หายใจเข้าสู่นกัรู หายใจออกสู่นกัรู หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมก็ได้
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 ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง

เข้าใจถึงสัมมาสมาธิ (ในมรรค8)

สัมมาสมาธิ การ ผึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งนอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะต้องทราบวาทัตถุประสงค์ของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่ออะไร

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 ความไม่หายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่หายไป ความสงบ สมาธิหรือ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิมีในสมัยนั้น.

จาก ลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการแก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิถนาศมาธิ ตลอดจนกิเลสได้ ดังความในพราหมณสูตรกล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อีกตอนหนึ่งว่า

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

สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิถนาศมาธิ 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