

## เทคนิคการนั่งสมาธิ

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

### เทคนิคการนั่งสมาธิ

#### เทคนิคนั่งสมาธิ ตอนที่ ๑.

เทคนิค หรือว่าแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐาน นั้นมีหลากหลายถึง ๔๐ วิธี ตามจริตของแต่ละบุคคล และบุรพกรรมที่จะได้พบเจอกับพ่อแม่ครูจารย์แบบไหน ทั้งเป็นไปตามบุญกรรมและเกิดจากความบากบั่นหมั่นเพียรพิจารณาและเสาะแสวงหาพ่อแม่ครูจารย์แต่ท้ายที่สุดแล้วก็จะมาหยุดอยู่ที่ตัวของเราเอง ที่เป็นทั้งห้องทดลองชั้นเลิศ และเป็นตู้พระไตรปิฎก ซึ่งรวบรวมทั้ง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์อยู่ตัวเองทั้งสิ้น

การปฏิบัติกรรมฐาน หรือว่าจะพูดให้แคบๆ แค่ว่ามาตรฐานคือ นั่งสมาธิ นั้นมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ๑). พิจารณาสถานที่ที่เหมาะสม สบายๆ และเป็นที่ๆ เราชอบ อากาศ โปร่งโล่ง สบาย เป็นต้น
- ๒). หาที่นั่งที่เหมาะสม พร้อมทั้งที่เดินจงกรม เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ สำหรับผู้เริ่มต้น
- ๓). เมื่อได้ที่นั่งที่เหมาะสมแล้ว พึงพิจารณานั่ง โดยนำเบาะหนาประมาณ ๑ นิ้ว(หรือวัสดุอื่นใดก็ได้) มารองที่ก้นกบ แล้วยกโดยนำเท้าขวาทับเท้าซ้ายวางอย่างสบายๆ ผ่อนคลายอิริยาบถ ไม่เกร็งกลามเนื้อหาและทานกลางของร่างกายทั้งปวง
- ๔). หลังจากนั้น นำมือขวามาทับมือซ้าย วางอย่างแผ่นเบา สบายๆ โดยให้ปลายหัวแม่มือทั้งสองสัมผัสกันเบาๆ พร้อมทั้งผ่อนคลาย
- ๕). แล้วพิจารณาหลับตาอย่างแผ่วเบา สบายๆ หากว่าไม่คุ้นชิน ก็นั่งพิจารณาภาวนาโดยลืมตาก่อนก็ได้ แต่อยากที่จะให้หลับตา เพราะเป็นการหยุดอายตนะ คือ ตา ไม่ให้ปรุงแต่ง นั่นเอง
- ๖). เมื่อจัดอิริยาบถท่าทางได้อย่างเหมาะสม ตามแต่ละบุคคลถนัดแล้ว ก็ให้นึกภาวนา ตามลมหายใจเข้า-ออก กอนอื่นให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พุทธ-ธัมม-สังฆ ๓ ครั้ง หรือมากกว่าก็ได้ แล้วยกปฏิบัติตามลมหายใจดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ก็ให้ภาวนา พุทธ และเมื่อหายใจออก ก็ให้ภาวนา โธ ทำเยี่ยงนี้ให้ถี่ๆ ที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยให้จิตผูกอยู่กับคำบริกรรมภาวนา พุทธ-โธ, พุทธ-โธ ไปเรื่อยๆ สบายๆ
- ๗). สิ่งที่สำคัญมากๆ คือท่าทางการนั่งที่เหมาะสม อย่างสบายๆ และตั้งตรง ถูกต้องตามหลักสรีระทางกายภาพของบุคคลนั้นๆ หากภาวนาสามารถจัดระเบียบท่าทางได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็จะเอื้อประโยชน์ให้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างสบายมากขึ้น
- ๘). สิ่งที่สำคัญที่จะละเลยเสียไม่ได้ในตอนฝึกปฏิบัติใหม่ๆ คือ ให้นึกถึงคุณแห่งพระรัตนตรัย ไว้ให้มั่นคง และให้มีกำลังใจเสมอๆ หมั่นเพียรปฏิบัติอย่างไม่ลดละ เพราะเหนื่อยก็ปฏิบัติ ไม่เหนื่อยก็ปฏิบัติ
- ๙). หากว่าเหนื่อย ก็ทดลองเปลี่ยนอิริยาบถ มาเดินจงกรมบ้างก็ได้ แต่อยากจะให้ฝึกปฏิบัติ โดยคิดว่า ไม่มีใครตาย กับการนั่งภาวนาหรือหากต้องการความสุขสงบและบุญบารมี อย่างเต็มเปี่ยมนั้น แม่ตายก็ต้องยอมแลก ถึงจะสามารถพบกับธรรมะที่ละเอียดดี และก็จะเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของตนเอง รวมถึงผู้อื่นได้ด้วย

อาหิสังค์ขของการปฏิบัติกรรมฐานมีมากมาย และสามารถเลื่อนขั้นภพภูมิของมนุษย์ตามอุทิศได้ ลองพิจารณาที่ดูซิว่า ทำไมหนอพระพุทธเจ้า ถึงได้ยอมเสียสละความสุขต่างๆ ทางโลกหมดสิ้น ออกบวชบำเพ็ญกุศลนั่งภาวนา จนสามารถบรรลุอมฤตธรรมแล้วก็สามารถนำพาหมู่สัตว์ โหวนทุกขประสพสุข มากมาย จวบจนถึงปัจจุบันนี้ และในอนาคต

แหล่งข้อมูล

<http://learners.in.th/blog/forest-dhamma/212548>