

สมถกรรมฐาน (สมาธิ)

1.) นีวรณ์ 5 และวิธีแก้ไข	หน้า	2
2.) หลักการทำสมาธิเบื้องต้น	หน้า	7
3.) สมาธิ 40 วิธี	หน้า	11
4.) พุทธานุสติ	หน้า	14
5.) อานาปานสติ	หน้า	15
6.) จริต 6	หน้า	15
7.) กรรณฐานสำหรับแต่ละจริต	หน้า	17
8.) นั่งแล้วตัวสั่นและขาขยับได้เอง	หน้า	18
9.) นั่งสมาธิแล้วเกิดปีติ	หน้า	20
10.) นั่งสมาธิแล้วอยากได้นู่นได้นี้	หน้า	22
11.) นั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน	หน้า	23
12.) การออกจากสมาธิกลางคัน	หน้า	24
13.) นั่งสมาธิแล้วเหมือนแขนขาหายไป	หน้า	25
14.) สมาธิและกิเลส	หน้า	26

นิวรรณ์ 5

นิวรรณ์ คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ มี 5 อย่างคือ

- 1.) **กามฉันทะ** คือความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิัพพะ(สิ่งสัมผัสทางกาย) อันนำยินดี นำรักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิัพพะนั้น (คำว่ากามในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศเท่านั้น)
- 2.) **พยาบาทะ** คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ
- 3.) **ถีนมิทธะ** แยกเป็น**ถีนะ**คือความหดหู่ท้อถอย และ**มิทธะ**คือความมัวงมเหงาหาวนอน
 ถีนะและมิทธะนั้นมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ
ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป
 ส่วน**มิทธะ**นั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป **มิทธะนี้ไม่จัดเป็นกิเลส** (พระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้ว แต่ยังมีมิทธะได้เป็นบางครั้ง)
- 4.) **อุทธัจจกุกกุกจะ** แยกเป็น**อุทธัจจะ**คือความฟุ้งซ่านของจิต และ**กุกกุกจะ**คือความรำคาญใจ
อุทธัจจะนั้นคือการที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่
 ส่วน**กุกกุกจะ**นั้นเกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีต ว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ว่าน่าจะทำได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้
- 5.) **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น

นิวรรณ์ทั้ง 5 ตัวนี้ มีเฉพาะ**อุทธัจจะ**เท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ ส่วนนิวรรณ์ตัวอื่น ๆ นอกนั้น เมื่อเกิดจะเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอ

นิวรรณ์ทั้ง 5 เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิวรรณ์ตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่**นิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนาเลย** ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ของจิตเช่นกัน

วิธีแก้ไขนิรर्थ 5

เมื่อนิรर्थเกิดขึ้นมีวิธีแก้ดังนี้คือ

1.) กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

- พิจารณาถึงความจริงที่ว่า **กามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก** คือให้มีความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเสมือน **เหยื่อล่อให้ติด** ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้น ๆ แล้ว **ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา** ถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าใด ก็จะต้องนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดจากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสีงนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็จะเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
- พิจารณาถึงความที่ **สิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา** สิ่งที่ทำให้มีความสุขในวันนี้ ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกับเราอย่างมากก็ได้
- พิจารณาถึงความเป็น **อสุภะ** คือเป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนหนึ่ง จะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด พอแก่ตัวขึ้นก็ย่อมจะหย่อนยาน เหี่ยวยุบไม่น่าดู ถึงแม้ในตอนหนึ่งเอง ก็ **เต็มไปด้วยของสกปรกไปทั้งตัว** ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า (ไม่เชื่อก็ลองไม่อาบน้ำดูสักวันสองวันก็จะรู้เอง) ลองพิจารณาดูเถิด ว่ามีส่วนไหนที่ไม่ต้องคอยทำความสะอาดบ้าง และถ้าถึงเวลาที่กลายเป็นเพียงซากศพแล้วจะขนาดไหน
- พิจารณาถึง **คุณของการออกจากกาม หรือประโยชน์ของสมาธิ** เช่น
 - ⇒ เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียดอ่อน เบาสบายไม่หนักอึ้งเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความทุกข์จากสมาธิสักครั้ง ก็จะได้เองว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใด
 - ⇒ เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย
 - ⇒ เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

2.) พยาบาทะ มีวิธีแก้ดังนี้

- **มองโลกในแง่ดี** ให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น
- คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่น ได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา **แม้ตัวเราเองก็**

ยังเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกต้องเราบ้าง ก็ยอมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะต้องโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่าๆ

- พิจารณาถึง**คุณของการให้อภัย** ว่าอภัยทานนั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย
- คิดเสียว่าเป็นการ**ฝึกจิตของเราเองให้เข้มแข็งขึ้น** โดยการพยายามเอาชนะใจตนเอง เอาชนะความโกรธ และขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธที่ให้โอกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้สร้างและเพิ่มพูนขันติบารมี
- คิดถึงเรื่อง**กฎแห่งกรรม** ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี่ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั่นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- ให้ความรู้สึก**สงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี่** ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้ว ต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผล เขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น
- พิจารณา**โทษของความโกรธ** ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร่าร้อน หน้าตาก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่ กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้
- **แผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ** ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตาได้อีกด้วย และยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

3.) **ถีนมิทตะ** แยกเป็นถีนะคือความหดหู่ที่ถอยถอยนั้นแก้โดย

- พิจารณาถึง**โทษของกามและคุณของสมาธิ** เพื่อทำให้เกิดความเพียร ในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษของกามเหล่านั้น
- **คบหากับคนที่มีความเพียร** ฝึกไฝยินดีในการทำสมาธิ
- **หลีกเลี่ยงจากคนที่ไม่ชอบทำสมาธิ** หรือคนที่เบื่อง่ายในสมาธิ

ส่วน**มิทตะ**คือความง่วงเหงาหาวนอนนั้น มีวิธีแก้หลายวิธี ดังที่พระพุทธรเจ้าตรัสแก่พระโมคคัลลานะสรุปได้เป็นขั้นๆ ดังนี้

- ในขณะที่เพ่งจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เพื่อทำสมาธิหรือวิปัสสนาก็ตาม แล้วเกิดความง่วงขึ้นมา ให้**เพ่งสิ่งนั้นให้มาก** หรือ**ให้หนักแน่นขึ้นไปอีก** ก็จะทำให้หายง่วงได้
- ถ้ายังไม่หายง่วง ให้**ตริกริตรอง พิจารณาธรรม**ที่ได้อ่านหรือได้ฟังได้เรียนมาแล้ว โดย**นึกในใจ**
- ถ้ายังไม่หายง่วงให้**สาธยายธรรม**ที่ได้อ่าน ได้ฟัง หรือได้เรียนมาแล้ว คือให้พูดออกเสียงด้วย
- ถ้ายังไม่หายง่วงให้**ยอนช่องหูทั้งสองข้าง** (เอานิ้วชี้เข้าไปในรูหู) **เอามือลูบตัว**

- ถ้ายังไม่หายว่วง ให้ลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างตา **เหลียวดูทิศทั้งหลาย** แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ (คือให้มองไปทางโน้นทีทางนี้ที ปิดคอไปมา)
 - ถ้ายังไม่หายว่วง ให้ทำในใจถึง**อาโลกสัญญา** (นึกถึงแสงสว่าง) ตั้งความสำคัญในกลางวัน ว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ขณะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด (คือให้ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า กลางคืนนั้นสว่างราวกับเป็นกลางวัน)
 - ถ้ายังไม่หายว่วง ให้**เดินกลับไปกลับมา** สัมรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก (ควรเดินเร็วๆ ให้หายว่วง)
 - ถ้ายังไม่หายว่วงอีก ให้สำเร็จ**สีหไสยาสน์** คือ นอนตะแคงเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า (เหมือนพระพุทธรูปนอน) มีสติสัมปชัญญะ โดยบอกกับตัวเองว่า ทันทที่รู้สึกตัวตื่นแล้ว จะรีบลุกขึ้นทันที ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ
- 4.) **อุทธัจจกุกกัจจะ** แยกเป็น**อุทธัจจะ**คือความฟุ้งซ่านของจิต แก้โดย
- ใช้**เทคนิคกลั่นลมหายใจ** (เทคนิคนี้นอกจากจะใช้แก้ความฟุ้งซ่านได้แล้ว ยังใช้ในการแก้ความว่วงได้อีกด้วย) โดยการทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - ⇒ เริ่มจากการหายใจเข้าออกให้ลึกที่สุด โดยทำเหมือนถอนหายใจแรงๆ สัก 3 รอบ
 - ⇒ จากนั้นทำสิ่งต่อไปนี้พร้อมกันคือ
 - ❖ ใช้ลิ้นดันเพดานปากอย่างแรง
 - ❖ หลับตาปี
 - ❖ เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้มากที่สุด
 - ❖ กลั่นลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับทำสมาธิ โดยกำหนดจิตไว้ที่การกลั่นลมหายใจนั้น
 - **เพิ่มความหนักแน่น** หรือ**ความถี่**ของสิ่งที่ใช้ยึดจิตขึ้นไปอีก เพื่อให้สามารถประคองจิตได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือลดโอกาสในการฟุ้งให้น้อยลง เช่น
 - ⇒ ถ้าตอนแรกใช้กำหนดลมหายใจเข้า/ออก โดยบริกรรมว่าพุท/โธ หรือ เข้า/ออก ซ้ำไปซ้ำมาก็เปลี่ยนเป็นนับลมหายใจแทน โดยหายใจเข้านับ 1 ออกนับ 1 เข้า-2 ออก-2 ... จนถึง เข้า-10 ออก-10 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ การนับนี้ให้**ลากเสียง(ในใจ)** ให้ยาวตั้งแต่เริ่มหายใจเข้าหรือออก จนกระทั่งสุดลมหายใจ เพื่อให้จิตเกาะติดกับเสียงนั้นไปตลอด
 - ⇒ ถ้ายังไม่หายก็เปลี่ยนเป็น เข้า-1 ออก-2 เข้า-3 ออก-4 เข้า-9 ออก-10 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

- ⇒ ถ้ายังไม่หายอีกก็เปลี่ยนเป็นรอบแรกนับจาก 1 จนถึง 10 (เหมือนครั้งที่แล้ว) รอบที่สองนับจาก 1 - 9 ลดลงไปเรื่อยๆ จนเหลือนับ 1 - 5 แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเป็น 1 - 6 จนถึง 1 - 10 แล้วลดลงใหม่จนเหลือ 1 - 5 แล้วเพิ่มขึ้นจนถึง 1 - 10 กลับไปกลับมาเรื่อยๆ เพื่อให้ต้องเพิ่มความตั้งใจขึ้นอีก
- ⇒ ถ้ายังไม่หายอีกก็เปลี่ยนเป็นนับเลขอย่างรวดเร็ว คือขณะหายใจเข้าแต่ละครั้งก็นับเลข 1,2,3,... อย่างรวดเร็วจนกว่าจะสุดลมหายใจ พอเริ่มหายใจออกก็เริ่มนับ 1,2,3,... ใหม่จนสุดลมหายใจเช่นกัน ทั้งนี้ไม่ต้องไปกำหนดว่าตอนหายใจเข้า/ออกแต่ละครั้งจะต้องนับได้ถึงเลขอะไร เช่น หายใจเข้าครั้งแรกอาจจะนับได้ถึง 12 พอหายใจออกอาจจะได้แค่ 10 หายใจเข้าครั้งต่อไปอาจจะได้แค่ 9 ก็ได้

- ❖ ในการหายใจนั้นที่สำคัญคือ**ให้หายใจให้เป็นธรรมชาติให้มากที่สุด** อย่าไปบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้น บางขณะอาจหายใจยาว บางขณะอาจสั้นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน เรามีหน้าที่เพียงแค่สังเกตดูเท่านั้น
- ❖ ทำให้สบาย **อย่ามุ่งมั่นมากเกินไปจนเครียด** จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วจะดีขึ้นเอง อย่าหวัง **อย่ากำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้อย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยวางให้มากที่สุด ทำให้อยู่กับปัจจุบัน** คือเพียงแค่สังเกตว่าตอนนี้เป็นอย่างไรก็พอแล้ว อย่าคิดบังคับให้สมาธิเกิด ยิ่งบีบแน่นมันจะยิ่งทะลักออกมา ยิ่งฟุ้งไปกันใหญ่
- ❖ ถ้านับเลขผิดให้เริ่มต้นนับ 1 ใหม่ แล้วดูว่าวันนี้จะนับได้มากที่สุดถึงแค่ไหน
- ❖ เมื่อนับถึงที่สุดถึงขั้นไหนแล้วเอาจิตให้อยู่ได้ก็หยุดอยู่แค่นั้นนั้น พอฝึกจิตได้นิ่งพอสมควรแล้ว ก็ลองลดการนับไปใช้ขั้นที่เบาลงเรื่อยๆ จิตจะได้ประณีตขึ้นเรื่อยๆ

ส่วน**กุญแจ**ก็คือความรำคาญใจ นั้นแก้ได้โดย

- พยายาม**ปล่อยวางในสิ่งนั้นๆ** โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดมากไปก็เท่านั้น อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เราจะทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ตอนนี้เป็นเวลาทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้นอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น
- ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาทำกรรมฐานใหม่ก็ได้

5.) **วิจิกิจฉา** แก้ได้โดย

- พยายามศึกษาหาความรู้ให้มากที่สุด

- ถ้ายังไม่แน่ใจก็คิดว่าเราจะลองทางนี้ดูก่อน ถ้าถูกก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าผิดเราก็จะได้รู้ว่าผิด จะได้หายสงสัย แล้วจะได้พิจารณาหาทางอื่นที่ถูกต้องได้ ยิ่งไงก็ดีกว่ามัวแต่สงสัยอยู่ แล้วไม่ได้ลองทำอะไรเลย ซึ่งจะทำให้ต้องสงสัยตลอดไป

ธัมมโชติ

21 พฤศจิกายน 2543

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

จิตของคนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยทำสมาธินั้น ก็มักจะมีสภาพเหมือน**ม้าป่าพยศ**ที่ยังไม่เคยถูกจับมาฝึกให้เชื่อง มีการซัดสายไปในทิศทางต่างๆ อยู่เป็นประจำ การทำสมาธินั้นก็เหมือนการจับม้านั้นมา**ล่อมเชือก**หรือใส่ไว้ใน**คอกเล็ก ๆ** ไม่ยอมให้มีอิสระตามความเคยชิน เมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ม้านั้นก็ย่อมจะแสดงอาการพยศออกมา มีอาการ**ดิ้นรน กวดแกว่ง** ไม่สามารถอยู่อย่างนิ่งสงบได้ ถ้ายิ่งพยายามบังคับ ควบคุมมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่ง**ดิ้นรนมากขึ้น**เท่านั้น

การจะฝึกม้าป่าให้เชื่องโดยไม่**เหน็ดเหนื่อย**มากนั้นต้อง**ใจเย็น ๆ** โดยเริ่มจากการใส่ไว้ใน**คอกใหญ่ ๆ** แล้วปล่อยให้เคยชินกับคอกขนาดนั้นก่อน จากนั้นจึง**ค่อย ๆ ลดขนาดของคอก**ลงเรื่อยๆ ม้านั้นก็จะเชื่องขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่แสดงอาการพยศอย่างรุนแรงเหมือนการพยายาม**บีบบังคับอย่างรีบร้อน** เมื่อม้าเชื่องมากพอแล้ว ก็จะสามารถใส่บังเหียนแล้วนำไปฝึกได้โดยง่าย

การฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้า**ใจร้อนคิด**จะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็วทั้งที่**จิตยังไม่เชื่อง** จิตจะ**ดิ้นรนมาก** และเมื่อพยายาม**บีบจิต**ให้นิ่งมากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งเกิดอาการ**เกร็งมากขึ้น**เท่านั้น ซึ่งนั่นจะหมายถึงความ**กระด้าง**ของจิตที่เพิ่มขึ้น (จิตที่เกร็งจะเป็นจิตที่กระด้าง ซึ่งต่างจากจิตที่ผ่อนคลายจะเป็นจิตที่ประณีตกว่า) แล้วจะทำให้**เหน็ดเหนื่อย**อีกด้วย ถึงแม้บางครั้งอาจจะ**บังคับจิตไม่ให้ซัดสายได้** แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าจิตมีอาการ**สั่น กระเพื่อมอยู่ภายใน**

เหมือนการ**หัดขี่จักรยานใหม่ ๆ** ถึงแม้จะเริ่มทรงตัวได้แล้ว แต่ก็ขี่ไปด้วยอาการ**เกร็ง** การขี่ในขณะนั้นนอกจากจะ**เหน็ดเหนื่อย**แล้ว การทรงตัวก็ยังไม่**นิ่มนวลราบเรียบ**อีกด้วย ซึ่งจะต่างกันมากเมื่อเปรียบเทียบกับ การขี่ของคนที่ชำนาญแล้ว ที่จะสามารถขี่ไปได้ด้วยความรู้สึกที่**ผ่อนคลาย**อย่างสบายๆ **ราบเรียบ นุ่มนวล** ไม่มีอาการสั่นเกร็ง

หลักทั่วไปในการทำสมาธินั้น พอจะสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- 1.) หา**ความรู้พื้นฐาน**เกี่ยวกับการทำสมาธิให้มากที่สุดก่อนที่จะทำสมาธิ เพื่อจะได้**ประหยัดเวลา**ไม่ต้องลองผิดลองถูก และไม่หลงทาง ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ หรือเข้าใจผิด นอกจากนี้ยังป้องกันความ**ฟุ้งซ่าน**ที่อาจจะเกิดขึ้นจากความ**ลังเลสงสัย**อีกด้วย

- 2.) **เลือกวิธี**ที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด แล้วลองทำไปสัก**ระยะหนึ่ง**ก่อน ถ้าทำแล้วสมาธิเกิดได้ยากก็ลองวิธีอื่นๆ ดูบ้าง เพราะจิตและลักษณะนิสัยของแต่ละคน**ไม่เหมือนกัน** วิธีที่เหมาะสมของแต่ละคนจึงต่างกันไป

บางคนอาจจะเหมาะกับการตามดูลมหายใจ ซึ่งอาจจะใช้คำบริกรรมว่าพุท-โธ หรือ เข้า/ออก ประกอบ บางคนอาจจะเหมาะกับการแผ่เมตตา บางคนถนัดการฟังกลีณ เช่น ฟังวงกลมสี่ขาว ฯลฯ

ซึ่งวิธีการทำสมาธินั้นมีมากถึง **40** ชนิด เพื่อให้เหมาะกับคนแต่ละประเภท แต่ที่**พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากที่สุด** ก็คือ**อานาปานสติ** คือการตามสังเกต ตามรู้ลมหายใจเข้าออกนั่นเอง (ดูรายละเอียดได้ในเรื่อง**นิวรรณ์ 5 และวิธีแก้ไข** ในหมวด**สมถกรรมฐาน (สมาธิ)** ในหัวข้อ**วิธีแก้ไขนิวรรณ์ 5/อุทัจจกุกุกจะ** และในเรื่อง**อานาปานสติสูตร** ในหมวด**วิปัสสนา (ปัญญา)**) เพราะทำได้ในทุกที่ โดยไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใดๆ เลย ทำแล้วจิตใจเย็นสบาย ไม่เครียด

- 3.) **อยู่ใกล้ผู้รู้** หรือรับหา**คนปรึกษาทันทีที่สงสัย** เพื่อไม่ให้ความสงสัยมาทำให้จิตฟุ้งซ่าน
- 4.) พยายาม**ตัดความกังวล**ทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด โดยการทำงานทุกอย่างที่**ค้าง**อยู่ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะทำสมาธิ หรือถ้าทำสมาธิไปแล้ว เกิดความกังวลถึงการทำงานใดขึ้นมา ก็ให้บอกกับตัวเองว่า**ตอนนี้เป็นเวลาทำสมาธิ** ยังไม่ถึงเวลาทำงานอย่างอื่น เอาไว้ทำสมาธิเสร็จแล้วถึงไปทำงานเหล่านั้นก็ไม่เห็นเสียหายอะไร ถ้า**แก้ความกังวลไม่หายจริงๆ** ก็หยุดทำสมาธิแล้วรีบไปจัดการเรื่องนั้นๆ ให้เรียบร้อยก่อนก็ได้ ถ้าคิดว่าขึ้นนั่งต่อไปก็เสียเวลาเปล่า เมื่องานนั้นเสร็จแล้วก็รีบกลับมาทำสมาธิใหม่
- 5.) ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ก็**ควรอาบน้ำก่อน** หรืออย่างน้อยก็ควรล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้าก่อนจะทำให้โล่งสบายตัว เมื่อกายสงบระงับ จิตก็จะ**สงบระงับได้ง่ายขึ้น**
- 6.) ควรทำสมาธิในที่ที่**เงียบสงบ** อากาศเย็นสบาย ไม่พลุกพล่านจอแจ
- 7.) ก่อนนั่งสมาธิควร**เดินจงกรม** (เดินกลับไปกลับมาช้าๆ โดยยึดจิตไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งในเท้า ข้างที่กำลังเคลื่อนไหวนั้น เช่น ปลายเท้า หรือสันเท้า โดยควรมีคำบริกรรมประกอบ เช่น ขวา/ซ้าย ฯลฯ) หรือ**สวดมนต์**ก่อน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิในระดับหนึ่งก่อน จะทำให้นั่งสมาธิ**ได้ง่ายขึ้น**
- 8.) การนั่งสมาธินั้นควร**นั่งในท่าขัดสมาธิ** หลังตรง (ไม่นั่งพิงเพราะจะทำให้หึ่งวงได้ง่าย) หรือถ้าร่างกายไม่อำนวย ก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งบนพื้นที่อ่อนนุ่มตามสมควร ทอดตาลงต่ำ **ทำกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย** อย่าเกร็ง (เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย) นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่**สมดุล** มั่นคง **ไม่โยกโคลง**ได้ง่าย มือทั้ง **2** ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตัก

หลับตาลงช้าๆ หลังจากนั้นส่งจิตไป**สำรวจตามส่วนต่างๆ** ของร่างกาย ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อดูว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่**เกร็งอยู่หรือไม่** ถ้าพบก็ให้**ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น**ให้หายเกร็ง โดยไล่

จากปลายเท้าที่ละข้าง ค่อยๆ ส้ารวจเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะโพก แล้วย้ายไปส้ารวจที่ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกัน จากนั้นก็ส้ารวจจากสะโพก ไล่ขึ้นไปจนถึงยอดอก แล้วส้ารวจจากปลายนิ้วมือที่ละข้าง ไล่มาจนถึงไหล่ เมื่อทำครบสองข้างแล้ว ก็ส้ารวจไล่จากยอดอกขึ้นไปจนถึงปลายเส้นผม ก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทั่วร่างกาย

จากนั้น**หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ** โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อยๆ หลังจากนั้นจึงเริ่มทำสมาธิตามวิธีที่เลือกเอาไว้

- 9.) **อย่าตั้งใจมากเกินไป** อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนั้นวันนี้จะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะจะทำให้**เคร่งเครียด** จิตจะหยาบกระด้าง และจิตจะ**ไม่อยู่กับปัจจุบัน** เพราะแม้แต่ไปจดจ่ออยู่กับผลสำเร็จที่ยังไม่เกิดขึ้น จิตจะฟุ้งไปที่อนาคต เมื่อจิตไม่อยู่ที่ปัจจุบัน**สมาธิก็ไม่เกิดขึ้น**

ให้ทำใจให้สบายๆ ผ่อนคลาย คิดว่า**ได้แค่นี้ก็แค่นี้** แล้วค่อยๆ รวมจิตเข้ามาที่จุดที่ใช้ยึดจิตนั้น (เช่นลมหายใจ และคำบริกรรม) แล้วคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น**เฉพาะหน้า**ในขณะนั้น (เช่น ความหยาบ/ละเอียด ความยาว ความลึก ความเย็น/ร้อน ของลมหายใจ) จิตก็จะอยู่ที่ปัจจุบัน แล้วสมาธิก็จะตามมาเอง ถ้าฟุ้งซ่านไปบ้างก็คิดว่าเป็น**เรื่องธรรมดาของจิต** อย่ากังวล อย่าอารมณ์เสีย (จะทำให้จิตหยาบขึ้น) เพราะคนอื่นๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น เมื่อรู้ตัวว่าฟุ้งออกไปแล้ว ก็**ใจเย็นๆ** กลับมาเริ่มทำสมาธิใหม่ แล้วจะดีขึ้นเรื่อยๆ เอง

- 10.) **ใหม่ๆ ควรนั่งแต่น้อยก่อน** เช่น 5 - 15 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 20, 30, 40, ... นาที ตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจค่อยๆ **ปรับตัว**

เมื่อนั่งไปแล้วหากรู้สึก**ปวดขาหรือเป็นเหน็บ** ก็ขอให้พยายาม**อดทนให้มากที่สุด** ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะขยับ เพราะทุกครั้งที่มีการขยับตัวจะทำให้**จิตกวัดแกว่ง** ทำให้สมาธิเคลื่อนได้ และโดยปรกติแล้วถ้าทนไปได้ถึงจุดหนึ่ง เมื่ออาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้น**เกิดขึ้นเต็มที่แล้ว** อาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นก็**หายไปเอง** และมักจะเกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่ ซึ่งเป็นอาการของ**ปิติ**ที่เกิดจากสมาธิ

- 11.) การทำสมาธินั้น เมื่อใช้สิ่งไหนเป็นเครื่องยึดจิต ก็ให้**ทำความเข้าใจ** เหมือนกับว่า **ตัวเราทั้งหมดไปรวมเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ อยู่ที่จุดยึดจิตนั้น** เช่น ถ้าใช้ลมหายใจ (อานาปานสติ) ก็ทำความเข้าใจว่าตัวเราทั้งหมดย่อส่วนเป็นตัวเล็กๆ ไปนั่งอยู่ที่จุดที่รู้สึกว่าลมกระทบอย่างชัดเจนที่สุด เช่นปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่ง หรือริมฝีปากบน เป็นต้น ให้ทำความเข้าใจที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว **ไม่ต้องเลื่อนตามลมหายใจ** เหมือนเวลาเลี้ยงไม้ ตาก็มองเฉพาะที่จุดที่เลี้ยงสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบเลี้ยง ก็**จะรู้ได้ว่าตอนนี้กำลังเลี้ยงเข้าหรือเลี้ยงออก** เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียว ก็**จะรู้ทิศทาง และลักษณะของลมได้เช่นกัน**

- 12.) **ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็อย่าตกใจ** **อย่ากลัว** **อย่ากังวล** เพราะทั้งหมดเป็นเพียง**อาการของจิต** พยายามตั้งสติเอาไว้ให้มั่นคง トラバิดที่ไม่กลัว ไม่ตกใจ ไม่ขาดสติ ก็**จะไม่มึนงง** ไรใด ๆ เกิดขึ้น

ทำใจให้เป็นปกติ แล้วคอยสังเกตสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง ถ้าเห็นภาพที่น่ากลัวปรากฏขึ้นมา หรือรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสิ่งที่น่ากลัวใดๆ ก็ตาม ให้แผ่เมตตาให้สิ่งเหล่านั้น แล้วคิดว่าอย่าได้มารบกวนการปฏิบัติของเราเลย ถ้าไม่หายกลัวก็นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้เป็นที่พักทางใจ แล้วพยายามอย่าใส่ใจถึงสิ่งที่น่ากลัวนั้นอีก

ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ตั้งสติเอาไว้ หายใจยาวๆ แล้วค่อยๆ ถอนจากสมาธิออกมา เมื่อใจเป็นปกติแล้วถึงจะทำสมาธิใหม่อีกครั้ง

สำหรับคนที่ตกใจง่าย ก็อาจนั่งสมาธิหน้าพระพุทธรูป หรือนั่งโดยมีเพื่อนอยู่ด้วย ก่อนนั่งก็ควรสวดมนต์ไหว้พระก่อน แล้วอธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง

- 13.) ถ้าจิตไม่สงบ ก็ลองแก้ไขตามวิธีที่ได้อธิบายเอาไว้ในเรื่อง **นิรณัน 5 และวิธีแก้ไข** ในหมวด **สมถกรรมฐาน (สมาธิ)** ซึ่งได้อธิบายเอาไว้อย่างละเอียดแล้ว
- 14.) เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายก่อน โดยการระลึกถึงความปรารถนาให้ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลายมีความสุขด้วยใจจริง จากนั้นก็อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้น ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (ระลึกให้ด้วยใจ) แล้วหายใจยาวๆ ลึกๆ สัก **3 รอบ** พร้อมกับค่อยๆ ถอนความรู้สึกจากสมาธิช้าๆ เสร็จแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น บิดเนื่อบิดตัวคลายความปวดเมื่อย แล้วจึงค่อยๆ ลุกขึ้นยืนช้าๆ
- 15.) เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิให้จริงจัง ควรงดเว้นจากการพูดคุยให้มากที่สุด เว้นแต่เพื่อให้คลายความสงสัยที่ค้างคาอยู่ในใจ เพราะการคุยกันนั้นจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน คือในขณะที่คุยกันก็มีโอกาสทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้ ทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น และเมื่อทำสมาธิก็จะเก็บมาคิด ทำให้ทำสมาธิได้ยากขึ้น โดยเฉพาะการคุยกับคนที่สมาธิน้อยกว่าเรา

นอกจากนี้ ควรเว้นจากการร้องรำทำเพลง การฟังเพลง รวมถึงการดูการละเล่นทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะเพิ่มกามฉันทะ ซึ่งเป็นนิรณันชนิดหนึ่ง (ดูเรื่อง **นิรณัน 5 และวิธีแก้ไข** ในหมวด **สมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ**) อันเป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ

ธัมมโชติ

17 มกราคม 2544

สมาธิ 40 วิธี

สิ่งที่ใช้ในการยี่ดจิตในการทำสมาธิ ที่เรียกว่า**อารมณ์ของสมาธิ**นั้น ในทางพระพุทธศาสนา อาจารย์ในสมัยโบราณได้รวบรวมไว้ได้ถึง **40 อย่าง** แยกเป็นกลุ่มได้ดังนี้คือ

กสิณ 10 ประกอบด้วย

1. **กสิณดิน** คือการเพ่งดินที่นำมาปั้นเป็นวงกลม(แบน) เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ โดยทำความรู้สึกถึง**ความแข็ง**ของดิน ไม่ใช่เพ่งที่สีของดินนั้น เพราะจะกลายเป็นกสิณสีต่างๆ แทน
2. **กสิณน้ำ** คือการเพ่งน้ำที่บรรจุในภาชนะปากกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ
3. **กสิณไฟ** คือการเพ่งเปลวไฟผ่านช่องที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ โดยทำความรู้สึกถึง**ความร้อน**ของไฟ
4. **กสิณลม** คือการเพ่งอาการ**เคลื่อนไหว**ของใบไม้ กิ่งไม้ที่ถูกลมพัด
5. **กสิณสีเขียว** คือการเพ่งวัตถุสีเขียว เช่น กระจดสีเขียว ที่เป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ โดยทำความรู้สึกถึงสีเขียวที่ปรากฏ
6. **กสิณสีเหลือง** คือการเพ่งวัตถุสีเหลือง เช่น กระจดสีเหลือง ที่เป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ
7. **กสิณสีแดง** คือการเพ่งวัตถุสีแดง เช่น กระจดสีแดง ที่เป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ
8. **กสิณสีขาว** คือการเพ่งวัตถุสีขาว เช่น กระจดสีขาว ที่เป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณเท่ากับ ความยาวของใบหน้าของผู้ปฏิบัติ
9. **กสิณแสงสว่าง** คือการเพ่งแสงสว่างที่ลอดช่องหลังคาลงมากระทบพื้น หรือฝาผนังเป็นวงกลม หรืออาจจะประยุกต์ใช้แสงอย่างอื่นก็ได้ โดยทำความรู้สึกถึง**ความสว่าง** ไม่ใช่เพ่งที่สีของแสงนั้น
10. **อากาสกสิณ (ช่องว่าง)** คือการเพ่ง**ช่องว่าง**ต่างๆ เช่น ช่องว่างในกรอบหน้าต่าง ประตู

อสุภะ 10 คือการเพ่ง**ซากศพ**ชนิดต่างๆ มีข้อดีคือ ภาพจะ**ติดตาได้ง่ายมาก** และจะได้เตือนใจถึง**ความตาย**ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ประกอบด้วย

1. ศพชิ้นอืด
2. ศพที่เปลี่ยนสภาพเป็นสีเขียวคล้ำปนกับสีอื่น ๆ
3. ศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม

4. ศพที่ขาดเป็น 2 ท่อน
5. ศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว
6. ศพที่ขาดกระจายกระจาย มือ เท้า ศีรษะแยกขาดไปอยู่ข้างๆ
7. ศพที่ถูกสับเป็นท่อนๆ กระจัดกระจาย
8. ศพที่มีเลือดอาบ
9. ศพที่ถูกหนอนชอนไชเต็มไปหมด
10. ศพที่เหลือแต่กระดูก

อนุสติ 10 ประกอบด้วย

1. **พุทธานุสติ** คือการระลึกถึงคุณของ**พระพุทธเจ้า** ด้วยความรู้สึกลือเลื่อมใส ศรัทธา
2. **ธัมมานุสติ** คือการระลึกถึงคุณของ**พระธรรม** ด้วยความรู้สึกลือเลื่อมใส ศรัทธา
3. **สังฆานุสติ** คือการระลึกถึงคุณของ**พระอริยสงฆ์** ด้วยความรู้สึกลือเลื่อมใส ศรัทธา
4. **สีลานุสติ** คือการระลึกถึงความบริสุทธิ์ของ**ศีล**ของตนเอง ด้วยความอิมเอบใจ พร้อมด้วยการพิจารณาถึงอานิสงส์ต่างๆ ที่จะได้รับจากความบริสุทธิ์ของศีลนั้น
5. **จาคานุสติ** คือการระลึกถึงการ**ให้ทาน**ที่ตนได้ทำไปแล้ว ด้วยความอิมเอบใจ พร้อมด้วยการพิจารณาถึงอานิสงส์ต่างๆ ที่จะได้รับจากการให้ทานนั้น
6. **เวททานุสติ** คือการพิจารณาถึงบุญกุศลต่างๆ ที่ทำให้เกิดเป็น**เวทดา** แล้วระลึกถึงบุญกุศลต่างๆ ที่ตนได้ทำไว้แล้ว อันจะส่งผลให้ได้เกิดเป็นเวทดา
7. **มรณานุสติ** คือการระลึกถึง**ความตาย**ที่ต้องมีขึ้นเป็นธรรมดา โดยไม่รู้ว่า จะช้าหรือเร็วเท่าใด จะได้ไม่ประมาทในการรีบทำบุญกุศลต่างๆ รวมทั้งมีความเพียรในการทำกรรมฐาน คือสมาธิ และวิปัสสนา เพื่อให้พร้อมสำหรับความตาย
8. **กายคตาสติ** คือการพิจารณาถึงร่างกายว่าประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ เช่น ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เอ็น, กระดูก ฯลฯ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด น่าเกลียด ไม่สวยงาม เป็นที่เกิดของโรคนานาชนิด ไม่น่ารักน่าใคร่ เพื่อไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมาในกาย
9. **อานาปานสติ** คือการเพ่งลมหายใจเข้าออก
10. **อุปสมานุสติ** คือการระลึกถึงคุณของ**พระนิพพาน**

อัปมัญญา 4 คือการแผ่ความรู้สึกออกไปโดย**ไม่มีประมาณ** ประกอบด้วย

1. **เมตตา** คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
2. **กรุณา** คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์
3. **มุทิตา** คือความยินดีที่ผู้อื่นมีความสุข

4. **อุเบกขา** คือความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความสุขความทุกข์ของผู้อื่น เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม จึงทำลายความยินดีในร้าย ความชอบความซังลงได้ วางจิตให้เป็นกลาง ไม่ฟูไม่แฟบ **ไม่กระเพื่อมห้วนไหว** สงบนิ่งอยู่

อื่นๆ อีก 2 อย่างคือ

1. **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** คือการพิจารณาถึงความเป็นปฏิถูด น่ารังเกียจ ของอาหารที่รับประทานเข้าไป พิจารณาถึงการแปรสภาพของอาหาร ตั้งแต่ถูกเคี้ยว คลุกเคล้ากับน้ำลายอยู่ในปาก ผ่านไปยังกระเพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ จนกระทั่งออกมาจากร่างกายอีกครั้ง ด้วยสภาพที่บูดเน่า น่ารังเกียจ เพื่อประโยชน์ในการ**ไม่ติดในรสอาหาร** รวมถึงป้องกันกิเลสตัวอื่นๆ ที่จะเกิดจากอาหาร
2. **จตุธาตุววัฏฐาน** คือการพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็นเพียง**ธาตุ 4** คือ ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม เท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพื่อขจัดความยึดมั่นถือมั่น

อรุณสมบัติ 4 คือการใช้สิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นเครื่องยึดจิต เป็นสมาธิขั้นสูงกว่าขั้นที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด (ซึ่งเป็นรูปสมบัติ) ประกอบด้วย

1. **อากาศานัญญาตายณะ** คือการเพ่งช่องว่างที่กว้างใหญ่หาที่สุดไม่ได้ ซึ่งเกิดจากการ**เพิกรูปธรรม** (เช่น นิमितต่างๆ ที่ใช้ยึดจิตในรูปสมบัติ) **ออกไป** ในขั้นอรุณสมบัตินี้ จะพ้นจากความยินดีพอใจในรูปธรรมทั้งปวง ยินดีพอใจเฉพาะในนามธรรมเท่านั้น
2. **วิญญาณัญญาตายณะ** คือการเพ่ง หรือทำความรู้สึกไปที่**วิญญาณหรือจิต** ที่แผ่ออกไปรับรู้ความรู้สึก ในช่องว่างที่กว้างใหญ่ไพศาลในขั้นอากาศานัญญาตายณะนั้น จิตจะละเอียด **ประณีตกว่า**อากาศานัญญาตายณะ
3. **อากิญจัญญาตายณะ** คือการทำความรู้สึกถึงความ**ไม่มีอะไรเลย** หลังจากเพิกวิญญาณัญญาตายณะออกไป จิตจึงละเอียดประณีตขึ้นไปอีก
4. **เนวสัญญานาสัญญาตายณะ** คือความรู้สึกที่เหลืออยู่น้อยมาก จน**แทบไม่รู้สึกตัวเลย** หลังจากเพิกความรู้สึกในอากิญจัญญาตายณะออกไป เป็นจิตที่ละเอียด **ประณีตที่สุดที่ปุถุชน โสดาบัน และ สกทาคามีบุคคลจะทำได้**

(อนาคามีบุคคล และพระอรหันต์จะทำได้ถึงขั้นหมดความรู้สึกตัวอย่างสิ้นเชิง ที่เรียกว่า**นิโรธสมบัติ** หรือ**สัญญาเวทยิตินิโรธ**)

ผู้รวบรวม

ฉัมมโชติ

11 ธันวาคม 2543

พุทธานุสติ

พุทธานุสติ เป็นการทาสมาธิวิธีหนึ่ง โดยการ**น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า** ด้วยความรู้สึก **เลื่อมใส ศรัทธา** เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง คือคิดถึงเรื่องคุณของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว ไม่คิดวอกแวกถึงเรื่องอื่น จิตจึงเป็นสมาธิขึ้นมาได้

ผลจากการระลึกข ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ จะเป็นการ**ปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้นอย่างรวดเร็ว** โดยจะทำให้จิตเข้าสู่ระดับ**มหากุศลขั้นพื้นฐาน** อันเนื่องมาจากความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธานั่นเอง (ดูเรื่อง **ลำดับขั้นของจิต** ในหมวดบทวิเคราะหฺ์ ประกอบ) อันจะส่งผลให้สมาธิเกิดได้ง่ายขึ้น

การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้านั้นเช่น การระลึกตามบทสวดมนต์ภาษาบาลีที่ว่า

" อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ "

หรือจะระลึกตามคำแปลของบท"อิติปิโส"นี้ ที่แปลว่า

" เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ* เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ "

หรืออาจจะระลึกเพียงสั้นๆ ว่า "พุทโธ" ซ้ำไปเรื่อยๆ ก็ได้

การจะระลึกว่าอะไรนั้นไม่สำคัญนัก ที่สำคัญคือ จะต้องระลึกพร้อมด้วยความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธาในพระพุทธเจ้าเป็นหลัก

ในทางกลับกัน ถึงแม้จะระลึกด้วยบทที่กล่าวมาแล้ว หรือด้วยบทใดๆ ก็ตาม แต่**ไม่ได้ประกอบด้วยความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธาในพระพุทธเจ้า** ก็จะไม่จัดว่าเป็นพุทธานุสติเลย

จรณะ = เครื่องดำเนิน ประดุจเท้า คือ ศีล และวัตรข้อปฏิบัติต่างๆ อันหมดจดงดงาม ไม่ต่างพร้อย ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั่นเอง

ธัมมโชติ

26 กุมภาพันธ์ 2544

อานาปานสติ

อานาปานสติ ก็เป็นการทำสมาธิอีกวิธีหนึ่ง โดยหลักการที่สำคัญก็คือการเพ่งลมหายใจเข้าออก คือจะรวมจิตไว้ที่การรับรู้ลมหายใจเข้าออก เพื่อไม่ให้จิตซัดส่ายคิดไปในเรื่องต่างๆ

โดยปรกติแล้วจะยึดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากด้านบน ตรงจุดที่รู้สึกถึงการกระทบ ของลมหายใจ ที่ชัดเจนที่สุด

(อาจารย์บางท่านแนะนำว่า **ผู้ชาย**ให้ยึดจิตไว้ที่จุดกระทบของลมหายใจจากจมูกข้างขวา ส่วน **ผู้หญิง**ให้ยึดจิตไว้ที่จุดกระทบของลมจากจมูกข้างซ้าย)

แล้วคอยสังเกตลักษณะของลมหายใจอยู่ที่จุดนั้น โดยไม่ต้องเลื่อนจิตตามลมหายใจ เหมือนเวลาเดินไม่ ตาก็มองเฉพาะที่จุดที่เหยียบสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบไม้ ก็จะได้ว่าตอนนี้กำลังเหยียบเข้าหรือเหยียบออก เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียว ก็จะรู้ทิศทาง และลักษณะของลมได้เช่นกัน

การสังเกตนั้น คือสังเกตว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก ลมหายใจยาวหรือสั้น ลมหายใจเย็นหรือร้อน ลมหายใจหยาบหรือละเอียด (ดูเรื่องอานาปานสติสูตร ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ)

พร้อมกันนั้นก็**คำบริกรรม**ประกอบไปด้วย เช่น หายใจเข้าบริกรรมว่าพุท หายใจออกบริกรรมว่าโฮ หรืออาจจะบริกรรมตามลักษณะของลมหายใจในขณะนั้น เช่น **เข้า-ออก** หรือ **ยาว-สั้น** หรือ **เย็น-ร้อน** หรืออาจจะใช้วิธีการนับเลข **1 - 10** ก็ได้ (ดูเรื่องนิรฆณ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ ในตอนกลางๆ ค่อนไปทางท้าย เกี่ยวกับวิธีแก้ไขอุทกัจจุกุญจะ จะมีคำอธิบายวิธีนับลมหายใจอธิบายเอาไว้อย่างละเอียด)

ธัมมโชติ

26 กุมภาพันธ์ 2544

จริต 6

คำว่า**จริยา** หมายถึงลักษณะอันเป็นพื้นฐานของจิต หรือนิสัยอันเป็นพื้นเพของบุคคลแต่ละคน

คำว่า**จริต** ใช้เรียกบุคคลที่มีจริยาอย่างนั้นๆ เช่น คนมีโทษจริยา เรียกว่า โทสจริต

จริตนั้นแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 6 ประเภท หรือ 6 จริต คือ

- 1.) **ราคจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบสิ่งที่สวยๆ เสี่ยงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสที่นุ่มละมุน และจิตใจจะยึดเกาะกับสิ่งเหล่านั้นได้เป็นเวลานานๆ

- 2.) **โทสจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อน ภู่วาม หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง โผงผาง เจ้าอารมณ์
- 3.) **โมหจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโมหะ เวลา เชื่องซึม เชื้อคนง่าย งมงาย ขาดเหตุผล มองอะไรไม่ทะลุปรุโปร่ง
- 4.) **วิตกกจริต** หรือ**วิตกจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี้ทีเรื่องนั้นที่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่สามารถยึดเกาะกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานๆ
วิตก แปลว่าการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือการเพ่งจิตสู่ความคิดในเรื่องต่างๆ ไม่ได้หมายถึงความกังวลใจ วิตกจริตจึงหมายถึง ผู้ที่得意ยกจิตสู่เรื่องโน้น 得意ยกจิตสู่เรื่องนี้ ไม่ตั้งมั่น ไม่มั่นคงนั่นเอง
- 5.) **ศรัทธาจริต** หรือ**สัทธาจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางศรัทธา น้อมใจเชื่อ เลื่อมใสได้ง่าย ซึ่งถ้าเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกก็ยอมเป็นคุณ แต่ถ้าไปเลื่อมใสในสิ่งที่ผิดก็ยอมเป็นโทษ
 ต่างจากโมหจริตตรงที่โมหจริตนั้นเชื่อแบบเชื่องซึม ส่วนศรัทธาจิตนั้นเชื่อด้วยความเลื่อมใสเบิกบานใจ
- 6.) **ญาณจริต** หรือ**พุทธิจริต** คือผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางชอบคิด พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างลึกซึ้ง ชอบใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ไม่เชื่ออะไรโดยไม่มีเหตุผล

โดยความเป็นจริงแล้ว คนเรามักมีจริตมากกว่า **1** อย่างผสมกัน เช่น รากโทสจริต รากโมหจริต โทสโมหจริต รากโทสโมหจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต สัทธาพุทธิวิตกจริต เป็นต้น เมื่อรวมกับจริตหลัก **6** ชนิด จึงได้เป็นบุคคล **14** ประเภท หรือ **14** จริต

ซึ่งบุคคลแต่ละจริตก็เหมาะที่จะทำกรรมฐานแต่ละชนิดแตกต่างกันออกไป

ธัมมโชติ

1 กันยายน 2544

กรรมฐานสำหรับแต่ละจริต

ย่อความจากพระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม 21 ขุททกนิกาย

มหานิทเทส สารีปุตตสุตตนิทเทส

ในพระสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าเอาไว้ ดังนี้

[๘๘๑] ...

[๘๘๙] พระผู้มีพระภาคย่อมทรงทราบว่ บุคคลนี้เป็นราคจริต บุคคลนี้เป็นโทสจริต บุคคลนี้เป็นโมหจริต บุคคลนี้เป็นวิตกกจริต บุคคลนี้เป็นศรัทธาจริต บุคคลนี้เป็นญาณจริต.

พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสบอกอสุภกถาแก่บุคคลผู้เป็น**ราคจริต**. ย่อมตรัสบอกเมตตาทวารวาทแก่บุคคลผู้เป็น**โทสจริต**. ทรงแนะนำบุคคลผู้เป็น**โมหจริต**ให้ตั้งอยู่ในการเรียน ในการไต่ถาม ในการฟังธรรมตามกาลอันควร ในการสนทนาธรรมตามกาลอันควร ในการอยู่ร่วมกับครู. ย่อมตรัสบอกอานาปานสติแก่บุคคลผู้เป็น**วิตกกจริต**. ย่อมตรัสบอกพระสูตรอันเป็นนิมิตดี ความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์ และศีลทั้งหลายของตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส แก่บุคคลผู้เป็น**ศรัทธาจริต**. ย่อมตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็น**ญาณจริต**.

วิเคราะห์/เพิ่มเติม

- 1.) การเจริญสมถกรรมฐานนั้นมีหลายวิธี ในพระพุทธศาสนานั้นได้รวบรวมเอาไว้ได้ถึง 40 วิธี (ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่องสมาธิ 40 วิธี ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ) ซึ่งกรรมฐานแต่ละชนิดนั้นก็เหมาะสมกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับจริต พื้นฐาน ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม เวลา โอกาส และบุญบารมีที่เคยสั่งสมมาของแต่ละคน การเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับตน ย่อมมีความเจริญก้าวหน้าได้รวดเร็วกว่ากรรมฐานชนิดอื่น
- 2.) ผู้เป็นราคจริตนั้น เป็นผู้ที่มีกิเลสหนักไปทางด้านราคะ คือความเพติดเพลินยินดี ซึ่งเป็นโลกะชนิดหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงทรงให้กรรมฐานที่เป็นปฏิปักษ์กัน คืออสุภกรรมฐาน คือให้พิจารณาถึงความไม่สวยไม่งาม เป็นของเน่าเหม็น น่ารังเกียจของสิ่งต่างๆ ตลอดไปจนถึงซากศพ ซึ่งเป็นสภาพที่จะต้องเกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในอนาคต อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อลดกิเลสด้านนี้ลงไป
- 3.) ผู้เป็นโทสจริตนั้น เป็นผู้ที่มีจิตใจเร่าร้อน มักโกรธ ขัดเคืองใจได้ง่าย พระพุทธเจ้าจึงทรงให้เจริญเมตตาทวารวาท คือการแผ่เมตตา ปวารณาให้ผู้อื่นมีความสุข ออกไปในทิศต่างๆ อย่างไม่มีประมาณ ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ตรงข้ามกับโทสะ เพื่อปรับพื้นฐานจิตให้เย็นขึ้น

- 4.) ผู้เป็นวิตักกจริตนั้น จิตใจมักซัดส่ายไปมาอยู่เสมอ จึงทรงให้อานาปานสติ คือให้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องยึดจิตเอาไว้ ไม่ให้ซัดส่าย
- 5.) ที่กล่าวถึงในพระสูตรนี้ เป็นการให้กรรมฐานตามจริต แต่ความเหมาะสมของกรรมฐานสำหรับแต่ละบุคคลนั้น นอกจากเรื่องของจริตแล้ว ก็ยังมีเหตุปัจจัยในด้านอื่นๆ อีก ดังที่กล่าวแล้วในข้อ 1. ดังนั้น ชนิดของกรรมฐานจึงมีมากกว่าที่กล่าวถึงในพระสูตรนี้

ผู้รวบรวม

ธัมมโชติ

8 กันยายน 2544

นั่งแล้วตัวสั่นและขาขยับได้เอง

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Sunday, March 03, 2002 8:02 PM

Subject: ถามเรื่องการปฏิบัติสมาธิ

สวัสดีครับ

ผมชื่อ ที่เคยเขียนมาถามเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ครั่งนี้ก็เหมือนกันครับ เมื่อผมนั่งสมาธิมันจะมีอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายแต่ละครั้งไม่เหมือนกันเลยครับ ไม่ทราบว่าเพราะอะไร ครั่งนี้ที่ผมทำมันมีอาการแปลกๆ ครับ คือขณะที่นั่งไปได้ไม่นานนักจะมีอาการสั่นของร่างกายเกิดขึ้น นานพอสมควรหลังจากนั้นจะเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขา(คล้ายกับเป็นตะคริว) หลังจากนั้นขาก็เหยียดออกและหดเข้า จากนั้นสมาธิขาขาพับขาซ้าย เปลี่ยนไปเป็นนั่งสมาธิทำอื่นๆ ซึ่งมันเกิดการเปลี่ยนแปลงไปหลายท่า ซึ่งมันทำให้ผมเสียสมาธิพอสมควร แต่ผมก็พยายามกำหนดพุทโธไว้ ไม่ทราบว่าอาการเหล่านี้เกิดจากอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ส่งมาที่ นะครับ

ขอบคุนครับ

ตอบ

สวัสดีครับ คุณ.....

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ความจริงอาการที่เล่ามานั้น ก็คืออาการที่รูปร่างกำลังแสดงธรรมชาติของมันให้เห็นนั่นแหละครับ คือแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความแปรปรวนไป ความไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ฯลฯ (ดูเรื่องรูปร่างกำลังแสดงธรรมชาติให้เห็น ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ)

สิ่งที่ควรทำต่อไปก็คือ *** อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่ากังวลใดๆ ทั้งสิ้น *** เพราะการทำสมาธิหรือวิปัสสนาก็ตาม จะมีสิ่งแปลกๆ เกิดขึ้นได้เสมอ บางครั้งอาจจะแปลกอย่างไม่น่าเป็นไปได้เลยก็ได้ ถ้าไม่หายกลัวจริงๆ ก็หยุดนั่งก่อน แล้วไหว้พระสวดมนต์ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองเพื่อเป็นกำลังใจ เพราะถ้านั่งด้วยความกลัวอาจเสียสติได้ (ถ้านั่งไม่ได้ก็ใช้วิธีเดินจงกรมไปก่อน อย่าฝืนนั่งด้วยความกลัว หรืออาจนั่งโดยมีเพื่อนอยู่ใกล้ๆ ด้วย)

เมื่อหายกลัวแล้วจึงนั่งต่อไป แล้วก็รับรู้ตามสภาพที่ปรากฏในขณะนั้น อาจใช้คาบิกรรมประกอบตามอาการที่กำลังเกิดขึ้นนั้นด้วย (เช่น สั้น เหยียดขา ฯลฯ เพื่อเพิ่มความหนักแน่นของจิต และสติ) แล้วก็คอยดูคอยสังเกตมันต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะแสดงธรรมชาติของมันออกมาเรื่อยๆ ต่อไปอีก

ที่สำคัญอีกอย่างคือ**ต้องมีสติให้มันคง** อย่าเผลอ ถ้ามีอาการทางกาย วาจา หรือทางใจอย่างไรเกิดขึ้น (ทั้งในขณะที่ทำกรรมฐาน และเวลาอื่นๆ) ก็ให้มีสติยังคิด พิจารณาว่าสิ่งนั้นสมควรหรือไม่ ถ้าสมควรทำก็ทำ ถ้าไม่สมควรก็อย่าเผลอปล่อยกาย ปล่อยใจไปตามนั้น (เช่น ถ้าคิดว่ายังไม่ควรเหยียดขาก็อย่าเหยียดออกไป)

ถ้าห้ามไม่ได้จริงๆ ก็หยุดพักจากการนั่งสมาธิในครั้งนั้นก่อน แล้วเดินจงกรมแทน โดยมีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งจะเรียกสติได้ง่ายกว่าการนั่งสมาธิ (ถ้าเผลอปล่อยให้เป็นไปโดยขาดสติ จะถูกจิตได้สำนึก หรืออะไรก็ตามแต่ครอบงำเอาได้ แล้วต่อไปจะแก้ได้ยาก อาจถึงขั้นเพี้ยนได้ง่ายๆ)

อาการสั้นของร่างกายนั้น เมื่อเกิดขึ้นก็ขอให้ทำความรู้สึกตัวไปทั่วร่างกาย (มีสัมปชัญญะ) โดยเฉพาะจุดที่สั้นนั้น พร้อมกับมีสติประกอบด้วย แล้วทำความรู้สึกผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อส่วนที่สั้นนั้น อย่าให้กล้ามเนื้อเกร็ง แล้วประคองสติเอาไว้ให้ได้ตลอด อย่าเผลอปล่อยกายใจไปโดยไม่ได้พิจารณาว่าควรหรือไม่ควร อย่าปล่อยให้จิตได้สำนึก หรือสิ่งใดมาครอบงำจิตได้

ถ้าไม่หายก็ล้มตาสักพัก หรืออาจต้องเดินจงกรมสลับเป็นช่วงๆ (ก่อนนั่งทุกครั้งควรเดินจงกรมเพื่อฝึกสติก่อน) ถ้าอาการลักษณะนี้เกิดขึ้น อย่าได้เสียตายสมาธิครับ ต้องรีบเพิ่มกำลังของสติก่อน ก่อนที่จะมีปัญหาอื่นตามมา

เพราะอาการเช่นนี้มักเกิดจากการที่**สติมีกำลังอ่อนกว่าสมาธิ** จนตามสมาธิไม่ทัน ต้องฝึกสติโดยเดินจงกรมให้มากๆ ครับ รวมทั้งในชีวิตประจำวันก็ควรกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กระทำ และมีสติยังคิด

พิจารณาว่าควรหรือไม่ควรก่อนพูด ทำ คิดในสิ่งต่างๆ และคอยห้ามใจไม่ให้เผลอกระทำในสิ่งที่ไม่สมควร ก็จะเพิ่มกำลังของสติได้มาก เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน (อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ถ้าสมดุลกันแล้วกรรมฐานก็จะเจริญก้าวหน้าได้ดี)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ (ยินดีมากครับที่มีคนสนใจทำกรรมฐานกันมากๆ)

ธัมมโชติ

9 มีนาคม 2545

นั่งสมาธิแล้วเกิดปิติ

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

นั่งสมาธิแล้วเกิดปิติ โยกนานมากเป็นสัปดาห์ สอบถามธรรมอาจารย์ท่านที่หนึ่งบอกว่า ให้กำหนด “โยกหนอ” ตามรู้ แล้วเขาก็จะหยุดเอง แต่ก็นานอยู่ดี อาจารย์ท่านที่สอง บอกว่าให้กำหนด “หยุดหนอ” เขาจะได้หยุด อันไหนถูกคะ (กำหนดหยุด เขาก็หยุด แต่พักสั้นๆก็โยกอีก)

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ปิตินั้นเป็นอาการปกติของสมาธิ ไม่ต้องกังวลใจนะครับ คือเมื่อจิตประณีตถึงช่วงหนึ่งปิติก็จะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ถ้าจิตประณีตมากหรือน้อยกว่านี้ปิติก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น ถ้านั่งต่อไปแล้วปิติไม่เกิดขึ้นก็แสดงว่าจิตประณีตมากขึ้นหรือน้อยลง จนไม่อยู่ในช่วงของปิติแล้ว จิตในขั้นที่ประณีตขึ้นไปก็จะเป็นขั้นของสุข สูงขึ้นไปอีกก็เป็นขั้นของอุเบกขา

สิ่งที่ควรทำต่อไปก็คือ ตามดูตามรู้อาการที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยไม่ควรจะยินดี ยินร้าย หรือกังวลใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อปิติเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ก็รู้ว่าตั้งอยู่ ดับไปก็รู้ว่าดับไป รู้เหตุแห่งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่

ดับไป ของสิ่งเหล่านั้นตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คือรับรู้แล้วปล่อยวาง อย่าปรุงแต่งให้มากนัก แล้วจิตก็จะสงบ ประณีตขึ้นตามเหตุปัจจัยเองครับ

ถ้าไปกังวลก็จะเป็นทุกข์ และทำให้สมาธิเคลื่อนไปเปล่าๆ

ปิติที่เกิดขึ้นนั้นอย่างน้อยก็แสดงให้เห็นว่า สมาธิเกิดขึ้นตามสมควรแล้วครับ อย่าคิดอะไรมาก ถ้าไม่ไปติดยึดกับมันก็ไม่มีผลเสียอะไรครับ จะกำหนดอย่างไรก็ได้ ที่สำคัญคือการรับรู้ตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ แล้วอย่าไปยินดียินร้ายกับมัน พอจิตประณีตขึ้นอาการก็จะหายไปเองครับ

ที่ควรระวังก็คือ การนั่งสมาธิแล้วมีอาการโยกนี้ต้องดูให้ดีด้วยว่าเป็นอาการของปิติ หรือเป็นเพราะผลอสติ ถ้าเป็นเพราะปิตินั้นก็ทำตามทีกล่าวไปแล้ว แต่ถ้าเป็นเพราะผลอสติ นั่งแล้วเพลิน สติเลือนลอยลืมกำหนดรู้ ก็ทำให้ตัวโยกได้เช่นกัน อย่างนั้นก็ต้องแก้ด้วยการกำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง อย่าให้ผลอสติ ถ้าผลอสติเมื่อไหร่ก็อาจจะโยกได้อีก ก็แก้ด้วยการกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นนั้น พอรู้ตัวแล้วก็จะหยุดโยกไปเอง ถ้าผลอสติก็เพิ่มกำลังของสติได้ ด้วยการเดินจงกรมแบบกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวให้ละเอียดๆ ก็ช่วยได้ครับ

ไม่ต้องกังวลนะครับ สิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจก็เป็นอย่างนี้แหละครับ (ทั้งปิติ และการผลอสติ รวมทั้งรูปนามอื่นๆ ด้วย) ดูมันไปเรื่อยๆ อย่าผลอแล้วดีเอง

เรื่องปิตินั้นก็อย่าอีกนิตินะครับ คือถ้าความประณีตของจิตเปลี่ยนไป คือไม่อยู่ในช่วงของความประณีต (ความถี่ของจิต) ที่เป็นช่วงของปิติแล้ว อาการของปิตินั้นก็จะหายไปโดยอัตโนมัติครับ ทำนองเดียวกับที่พอความประณีตของจิตอยู่ในช่วงของปิติ อาการของปิตินั้นก็จะเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติครับ ห้ามไม่ได้เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนั้น

เหมือนกับพอโกรธก็จะมีอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะของความโกรธ ปรากฏขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น ร้อน ฯลฯ ถ้าตราบใดที่ยังโกรธอยู่ อาการนี้ก็ยังคงอยู่ บังคับให้หายไม่ได้ แต่ถ้าหายโกรธเมื่อไหร่อาการก็จะหายไปเองโดยอัตโนมัติครับ

การที่ปิติเกิดขึ้นนานก็เพราะความประณีตของจิตอยู่ในช่วงนั้นนานครับ ซึ่งก็ไม่มีผลเสียอะไร เพราะก็เป็นสมาธิระดับหนึ่งเหมือนกัน ไม่ต้องกังวลนะครับ แค่ดูมันไปเรื่อยๆ แล้วดีเองครับ

ไม่ต้องพยายามไปหยุดมันหรอกครับ ถ้าจะหยุดก็ต้องเปลี่ยนระดับความประณีตของจิตให้พ้นช่วงปิติ (ผู้ที่ทำสมาธิจนชำนาญแล้วก็จะเปลี่ยนระดับความประณีตของจิตได้ตามต้องการ) ก็จะหยุดได้ครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่่นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

6 กรกฎาคม 2545

นั่งสมาธิแล้วอยากได้นู่นได้นี้

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ตอนนี้กุ่มบังเขียนใจตัวเองไม่ให้กระเพื่อมตามโลกธรรม 8 มากนักได้ดีขึ้น นั่งสมาธินั่ง แต่เกิดกิเลส เวลานั่งแล้วไม่เอาแค่นั้นแบบเดิม อยากได้นู่นนี่ เช่น อยากไปถึงสุข อุเบกขา ปฐมฌาน เข้าออกได้ตามใจ และ เวลาเกิดอาการใดๆ ทั้งเก่าและใหม่ก็จิตใจชื่นชม (จริงๆนะคะ) ไม่เฉยๆ แบบเมื่อก่อน พยายามไม่ทำให้รู้สึก แต่ ก็รู้สึกดีอยากทำ ความรู้สึกเหล่านี้ ดีหรือร้ายคะ ต้องแก้ไขหรือไม่ หากต้องแก้ ให้ทำอย่างไรคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

- 1.) การควบคุมจิตได้ดีขึ้น และเข้าสมาธิได้เร็วขึ้นเป็นสิ่งดีครับ แต่การอยากได้นู่นได้นี้ จะทำให้จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน คือไปอยู่ที่อนาคต คือสิ่งที่อยากได้ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น จะทำให้สมาธิไม่ก้าวหน้า และอาจถอยหลังได้ครับ

ต้องตัดความรู้สึกอยากออกไป แล้วดึงจิตให้อยู่กับปัจจุบัน คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า แล้วสมาธิถึงจะเกิดและก้าวหน้าไปได้ครับ ต้องคิดเอาไว้ว่าถ้ายังอยากก็วยังไม่ได้ (สมาธิไม่เกิด) แต่ถ้าไม่อยากแล้วก็จะตัวเองตามเหตุปัจจัยครับ (เพราะจิตจะรวมได้ง่าย)

อาการลักษณะนี้เกิดจากวิริยอินทรีย์ (วิริยะ + อินทรีย์ = สิ่งที่เป็นใหญ่ในความเพียร) คือ วิริยะ หรือความเพียรมีกำลังมากเกินไปครับ จะต้องข่มจิตลง คือลดความมุ่งมั่น หรือความอยากลง สมาธิถึงจะเกิดได้ง่ายขึ้นครับ (ไม่ใช่ให้ลดการนั่งสมาธิลงนะครับ แต่ให้ลดความรู้สึกมุ่งมั่นลง ทำให้ผ่อนคลายขึ้น คิดว่าได้แค่นี้แค่นั้น แล้วดูมันไปเรื่อยๆ)

- 2.) เรื่องการจะได้ฌานนั้น เวลาทำสมาธิต้องคอยสังเกตทางไปของสมาธิ หรือทางดำเนินของจิตให้ดีครับ คือสังเกตว่าเมื่อทำจิตแบบไหน แล้วผลที่ได้เป็นยังไง เมื่อฉลาดในทางดำเนินของจิต และมีความชำนาญในการสร้างเหตุปัจจัย ให้จิตเป็นไปในสภาวะที่ต้องการแล้ว โอกาสได้ฌานก็จะมากขึ้นตามลำดับครับ

3.) ความรู้สึกดีใจชื่นชมเป็นสิ่งที่เพิ่มกำลังของวิริยีนทรีย์ครับ ถ้าเหนื่อยเกินไปก็หยุดพัก ท้อถอย ใจไม่มีสมาธิเพียร แต่ถ้ามากเกินไปก็จะส่งผลอย่างที่อธิบายแล้วในข้อ 1.) ต้องปรับระดับประคองให้สมดุลถึงจะส่งผลดีที่สุดครับ คือ **ต้องยกจิตเมื่อควรยก ข่มจิตเมื่อควรข่ม ประคองจิตเมื่อควรประคอง**
การแก้ไข คือการข่มจิต อธิบายแล้วในข้อ 1. ครับ

4.) ขออธิบายเรื่องญาณ และฌานนิดหนึ่งนะครับ

ญาณ คือปัญญา ความรู้แจ้ง โดยมากใช้กับปัญญาที่เกิดจากการทำวิปัสสนา คือความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนาญาณ

ฌาน ตามศัพท์แปลว่าการเพ่ง ใช้กับการทำสมาธิ ผู้ที่ได้ฌาน จะต้องเข้าออกสมาธิในขั้นนั้นๆ ได้อย่างใจต้องการ และสามารถอยู่ในสมาธิขั้นนั้นได้นานตามต้องการด้วย เรียกว่า **ได้วสี** คือความชำนาญ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

4 สิงหาคม 2545

นั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ช่วงนี้นั่งแล้วกลับมาฟุ้งแบบเดิมอีกแล้วค่ะ พยายามคิดว่าเป็นหนึ่งสภาพธรรม ไม่อยากหงุดหงิดกับมันนะคะ (แต่ก็มีบ้าง)

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เช่น ฟุ้งซ่าน กังวล ตกใจ กลัว หงุดหงิด ฯลฯ ก็รับรู้และดูมันไปครับ เช่น กำลังฟุ้งก็รับรู้ที่กำลังฟุ้ง แล้วดูจิตที่กำลังฟุ้งนั้นไปเรื่อยๆ ทำใจสบายๆ เป็นกลางๆ ไม่ต้องเครียด ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องตื่นเต้น

พอจิตอยู่กับปัจจุบันอย่างเป็นกลางๆ แล้ว (เช่น จิตอยู่กับการดูอาการที่กำลังฟุ้งในขณะปัจจุบันนั้น) แล้วสมาธิก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นเองครับ หรือถึงแม้ว่าสมาธิไม่เกิด ก็ดูมันไปเพื่อผลในทางวิปัสสนา คือการศึกษาธรรมชาติของจิตก็เป็นประโยชน์เช่นกันครับ (แต่ถ้าสมาธิเกิดด้วย ก็จะได้ประโยชน์ทั้งในแง่สมาธิ และวิปัสสนาพร้อมกัน)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

24 สิงหาคม 2545

การออกจากสมาธิกลางคัน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ถ้าเจออะไรที่น่าตกใจ ควรลืมตาเลยหรือเปล่าคะ

มีอยู่วัน หนึ่งๆ อยู่ แผ่นดินไหว (ตอนนั้นมีปีติโยกอยู่แล้วนิดหน่อย) อยู่ๆ แผ่นดินก็ไหวมาก แบบเขย่าๆ แรงๆ สั่น แต่แรงมาก (ปกติที่นี้แผ่นดินไหวถึงจะแรง แต่ก็จะไม่ถึงขนาดเขย่าเฉพาะตัวแบบนั้น)

ดิฉันเลยลืมตาเฉยเลย พอลืมตาก็เลิกไหว ค็นนั้นก็ไม่วิวอีก

คือไม่อยากจะคิดว่าเป็นอะไรที่เกิดจากสมาธิหะคะ แต่เหมือนเป็นแบบนั้น (อาจจะแผ่นดินไหวจริงๆ แรงจริงๆ สั่นจริงๆ บังเอิญมาหยุดตอนที่เราลืมตาก็ได้ สามบังเอิญ) แต่ตอนนั้นมันกลัวหน่อยๆ ใจดีสู้เสือเนี่ย เว็บบแรก ทำไม่ทันคะ กลัวไปเสียแล้ว โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เจอครั้งแรก พอสอง สาม สี่ แล้ว ไม่กลัวแล้ว ทุกทีคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอตอบเป็นข้อๆ ก็แล้วกันนะครับ

- 1.) เวลาเจอสิ่งที่น่าตกใจ (ถ้าไม่ร้ายแรงจนรอไม่ได้นะครับ) ควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้ครับ
 - ตั้งสติให้ดี อย่าให้ความกลัว หรือความตกใจเข้าครอบงำจิตใจ เพราะการทำสมาธินั้น มักจะมีเหตุการณ์แปลกๆ อย่างที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าไม่หายกลัวก็พยายามทำใจดีสู้เสือ เอาไว้ อาจนึกถึงพระรัตนตรัย หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยคุ้มครอง เป็นกำลังใจด้วยก็ได้
(เหตุการณ์ต่างๆ จากการทำสมาธินั้น ถ้าไม่ขาดสติ ไม่กลัว ไม่ตกใจ ก็จะไม่มีความอันตรายอะไรอยู่แล้วครับ)
 - หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ พร้อมกับค่อยๆ ถอนจิตจากสมาธิ
 - เมื่อจิตใจเป็นปกติดีแล้ว (ไม่กลัว ไม่ตกใจ และไม่อยู่ในสมาธิที่ลึกมาก) ก็ค่อยๆ ลืมตาช้าๆ ถ้าออกจากสมาธิอย่างรวดเร็ว อาจทำให้เวียนหัว เกิดอาการมึนงง รู้สึกเหมือนตัวหมุนตัวได้นะครับ
- 2.) การที่ตกใจแล้วลืมตาทันที (กำหนดไม่ทัน) นั้น คิดว่าน่าจะเป็นสัญชาตญาณในการระวังภัย ของทุกคนนะครับ ต้องค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ แล้วจะควบคุมจิตได้ดีขึ้นเรื่อยๆ เองครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

24 สิงหาคม 2545

นั่งสมาธิแล้วเหมือนแขนขาหายไป

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

เรื่องความรู้สึกสบายๆ ไม่แน่ใจว่าเป็นอะไรแน่ค่ะ เริ่มจากขาและแขนซ้ายหายไปก่อน ก็กำหนดรู้ว่ายาย จากนั้นก็รู้สึกสบายๆ เบาๆ (จำแม่น ประทับใจ) ถ้าจำไม่ผิดไม่ชู้ซ่าใดๆ หรือเย็นจนหนาวนะค่ะ อาจเป็นแคंपิบัติ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการที่จิตรวมเข้ามารับ คือปรกติจิตจะกวาดรับความรู้สึกไปทั่วตัว (ความจริงแล้วจะรับความรู้สึกที่ละจุดไม่พร้อมกัน แต่จิตเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก จนทำให้รู้สึกเหมือนกับว่าเกิดขึ้นพร้อมๆ กันทั้งตัว) แต่พอทำสมาธิแล้วจิตรวมเข้ามารับที่จุดเดียว คือสนใจอยู่ที่จุดเดียว เช่นที่ลมหายใจ หรือที่ห้อง ไม่ซัดสายไปที่จุดอื่นๆ ก็จะทำให้ไม่รู้สึกถึงจุดอื่นๆ เลยรู้สึกเหมือนกับว่าอวัยวะเหล่านั้นหายไปครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

30 กันยายน 2545

สมาธิและกิเลส

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

คนที่สามารถฝึกแล้วจิตตื่น, รู้สึกเบิกบานตลอดเวลา และสามารถคุมกิริยาของร่างกาย ให้เคลื่อนไหวอย่างงดงามได้ และรู้ว่าเวลามีกิเลสเกิดขึ้นนั้น มันเหมือนมีอะไรมาเกาะใจให้เจ็บ เรียกว่าอยู่ในขั้นสมาธิขั้นใด

และหลังจากนั้นเมื่อไม่ได้บำเพ็ญภาวนาอีก ปรากฏว่าจิตหลับไป ไม่เบิกบานเหมือนเดิม และสามารถคุมกิริยาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ และรู้สึกอ่อนนุ่มเบือน่ายต่อโลกเป็นประจำ แต่ในบางครั้งก็รู้สึกเป็นสุขเหมือนตัวลอยๆ และรู้สึกไม่อยากยึดติดกับอะไรนั้น เรียกว่ามีพลังสมาธิอยู่ในขั้นใด

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ขอตอบคำถามเป็นข้อๆ ดังนี้ครับ

- 1.) จากข้อมูลเท่าที่ให้นานี้ คงยากที่จะบอกได้แน่ครับว่าทำสมาธิได้ถึงขั้นใด เพราะสมาธิในทุกๆ ขั้น ก็ล้วนทำให้เกิดผลอย่างนี้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่ความประณีต เบาสบายของจิต จะมากขึ้นเรื่อยๆ ตามขั้นที่สูงขึ้นไป แต่อย่างน้อยก็คงไม่ต่ำกว่าขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ถ้าจะให้ทราบชัดเจนกว่านี้ ก็

ต้องทราบข้อมูลอย่างละเอียดครับ เพราะสมาธิเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตที่มีความละเอียดอ่อนมาก ถ้าวิเคราะห์โดยไม่ทราบรายละเอียดมากพอ จะผิดพลาดได้ง่ายมากครับ

อาการที่จิตตื่น, รู้สึกเบิกบานตลอดเวลา เป็นผลจากสมาธิครับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วจะทำให้นิรณทั้ง 5 สงบลงไป (ดูรายละเอียดได้ในเรื่อง **นิรณ 5 และวิธีแก้ไข** ในหมวด **สมถกรรมฐาน (สมาธิ)**) ในที่นี้ก็คือถีนมิทระ แยกเป็นถีนะคือความหดหู่ท้อถอย และมีทระคือความว่องเหงาหวานอ่อนครับ

อาการที่สามารถคุมกิริยาของร่างกาย ให้เคลื่อนไหวอย่างงดงามได้นั้น เกิดจากสติที่มีกำลังเพิ่มมากขึ้นครับ

ส่วนการที่รู้ว่าเวลามีกิเลสเกิดขึ้นนั้น มันเหมือนมีอะไรมาเกาะใจให้เจ็บนั้น เกิดจากการที่ได้สัมผัสกับสภาวะจิตที่ประณีตขึ้นจากการทำสมาธิแล้ว (ดูเรื่อง **ลำดับขั้นของจิต และเรื่องพุทธวิธีพัฒนาจิต** ในหมวด **บทวิเคราะห์ ประกอบ**) เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น (จิตจะเร่าร้อน หยาดกระต่างขึ้น) จึงรู้สึกถึงความทุกข์จากกิเลสนั้นได้ชัดเจน เพราะเกิดจากการนำไปเปรียบเทียบกับจิตที่ประณีตในระดับสมาธิ

เหมือนคนที่เพิ่งออกจากห้องแอร์ ย่อมจะรู้สึกถึงความร้อน จากบรรยากาศภายนอกห้องแอร์ ได้ชัดเจนมากกว่าคนที่ไม่เคยอยู่ในที่เย็นๆ อย่างในห้องแอร์มาก่อน คือคนที่ไม่เคยอยู่ในที่เย็นๆ นั้นจะรู้สึกเคยชินกับบรรยากาศภายนอกห้องแอร์ จนรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ จึงไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์อะไรนัก

- 2.) เมื่อไม่ได้บำเพ็ญภาวนาอีก ปรากฏว่าจิตหลับไป ไม่เบิกบานเหมือนเดิมนั้น เกิดจากการที่จิตรับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (การกระทบกระทั่งกับสิ่งต่างๆ รอบตัว) และอิทธิพลจากภายในคือกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตลดความประณีตลงเรื่อยๆ และนิรณต่างๆ ก็ค่อยๆ ครอบงำจิตได้มากขึ้นเรื่อยๆ ครับ

การที่รู้สึกร้อนรุ่ม เบื่อหน่ายต่อโลกเป็นประจำ เพราะเกิดจากการเอาสภาวะจิตปกติของโลก ซึ่งเร่าร้อน ไปเปรียบเทียบกับจิตในระดับสมาธิ ซึ่งประณีต เบาสบายครับ

การที่ในบางครั้งที่รู้สึกเป็นสุข เหมือนตัวลอยๆ และรู้สึกไม่อยากยึดติดกับอะไรนั้น เพราะได้สัมผัสกับสภาวะจิตทั้งในระดับโลกๆ และในระดับสมาธิมาแล้ว ทำให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจนและเห็นโทษของการยึดติดกับโลก จึงอยากจะพ้นจากโลกอันเร่าร้อนนั้น

และในขณะที่จิตอยู่เหนือความยึดติดกับโลกได้ เมื่อนั้นจิตก็จะประณีตขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะไม่ถูกโลกครอบงำเอาไว้ เมื่อจิตประณีตขึ้น ก็จะรู้สึกเป็นสุข เบาสบายครับ

ซึ่งในกรณีนี้ก็เหมือนข้อที่ 1. นะครับ ที่ยากที่จะบอกได้ว่าเป็นจิตขั้นใด จากข้อมูลที่ให้มานี้ ก็บอกได้แค่ว่าจิตประณีตกว่าระดับโลกๆ เป็นระยะๆ

ขอแนะนำเพิ่มเติมนะครับ ว่าอย่าไปยึดติดกับระดับขั้นของสมาธิให้มากนัก ควรจะสังเกตสภาวะจิตที่กำลังเกิดขึ้น และพัฒนาการที่เป็นไปมากกว่า เพราะเรื่องของสภาวะจิตนั้น ต้องสัมผัสเองถึงจะรู้ ยากที่จะอธิบายให้คนอื่นรู้ถึงสภาวะจิตที่เราเป็น ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด หรือตัวหนังสือ นอกจากการกำหนดรู้ด้วยจิต (สำหรับคนที่รู้วาระจิตของผู้อื่นได้) เท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมาก ที่จะบอกลำดับขั้นของจิตของผู้อื่นได้ถูกต้อง ชัดเจน แน่นนอน

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

23 พฤศจิกายน 2545