วิธีการทำสมาธิ:

คู่มือสู่ความสงบสุข

ยุตฺตธมฺโม ภิกฺขุ

สารบัญ

บทนำ	iii
บทที่หนึ่ง: การทำสมาธิคืออะไร	1
บทที่สอง: การนั่งสมาธิ	6
บทที่สาม: การเดินจงกรม	10
บทที่สี่: หลักการพื้นฐาน	14
บทที่ห้า: การกำหนดจิตหมอบกราบ	20
บทที่หก: ชีวิตประจำวัน	24
ภาคผนวก: ภาพประกอบ	29

บทนำ

เนื้อหาหนังสือเล่มนี้นำมาจากคำสอนในชุดวิดีโอทั้งหกตอนของช่องยูทูป (http://www.youtube.com/yuttadhammo) โดยมีเจตนาว่าจะมอบหนังสือเล่มนี้ให้กับเรือนจำกลางของลอส แองเจลิส เพราะการเผยแพร่คำสั่งสอนผ่านทางวิดีโอนั้นไม่สามารถทำได้ในเรือนจำ แต่กลับกลายเป็นว่าอาตมาชอบใช้หนังสือเป็นเครื่องมือในการแนะนำการฝึกทำสมาธิให้แก่ผู้มาใหม่เสียมากกว่า แม้วิดีโอจะมีประโยชน์ในการช่วยทำให้เราเห็นภาพก็ตาม แต่หนังสือเล่มนี้ก็ได้รับการปรับปรุงข้อมูลและขยายความในส่วนของเนื้อหาเพิ่มเติม ซึ่งจะไม่สามารถหาดูได้ในวิดีโอที่เคยทำไว้

อาตมาได้วางบทเรียนตามลำดับขั้นตอนที่ต้องการให้ผู้มาใหม่ปฏิบัติตามในการฝึกทำสมาธิ ทั้งนี้อาจจะเป็นการแปลกที่บทที่สอง สาม และห้านั้นถูกนำเสนอตามลำดับขั้นตอนที่ตรงกันข้ามกับลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติจริง เหตุผลที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า การนั่งสมาธินั้นย่อมเป็นวิธีการทำสมาธิที่ปฏิบัติและเข้าถึงได้ง่ายที่สุดสำหรับผู้ที่เป็นมือใหม่นั่นเอง แต่เมื่อเริ่มเข้าใจกับทฤษฎีเนื้อหาและแนวปฏิบัติในการทำสมาธิแล้วก็สามารถฝึกเดินจงกรมหรือแม้แต่ฝึกกำหนดจิตหมอบกราบได้ หากมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนปฏิบัติเพิ่มเติม

เจตนาของอาตมาในการทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จมีอยู่เพียงอย่างเดียว นั่นก็คือการทำให้ผู้คนเข้าถึงประโยชน์จากการฝึกทำสมาธิได้มากยิ่งขึ้น หากคน ๆหนึ่งปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขและมีความสุขใจ ก็เป็นการเหมาะสมดีที่เขาจะทำงานเพื่อช่วยทำให้ผู้อื่นในโลกที่เขาก็อาศัยอยู่ด้วยนั้นเกิดความสงบสุข สันติสุข และความสุขใจด้วยเช่นกัน

อาตมาขอขอบใจทุกคนที่ช่วยทำให้การเขียนหนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ ทั้งพ่อแม่และครูบาอาจารย์ของอาตมาทุกท่าน พระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล และผู้ใจดีทั้งหลายที่กรุณาช่วยถ่ายถอดอักษรจากคลิปวิดีโอคำสอนในยูทูป

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขเทอญ

ยุตฺตธมฺโม

แด่พระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล อาจารย์ของอาตมาผู้ที่ทำให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าเคยก้าวเดินอยู่บนโลกใบนี้จริง

บทที่หนึ่ง: การทำสมาธิคืออะไร

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่ออธิบายวิธีการทำสมาธิสำหรับผู้ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน หรืออาจเคยมีประสบการณ์ อยู่บ้างเล็กน้อย รวมถึงผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิในรูปแบบที่แตกต่างกันไป แต่มีความสนใจที่จะเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในรูปแบบอื่นบ้าง ในบทแรกนี้ อาตมาจะอธิบายถึงการทำสมาธิ ว่ามันคืออะไร และควรเริ่มต้นการฝึกฝนปฏิบัติอย่างไรดี

ก่อนอื่น คำว่า "สมาธิ" อาจมีความหมายในทางที่แตกต่างกันไปบ้าง แล้วแต่การตีความของแต่ละคน เช่น การทำสมาธิสำหรับบางคนอาจหมายถึง การทำให้จิตใจรู้สึกสงบสุขหรือเป็นการเข้าสู่สภาวะปิติสุข เกิดความสบายใจซึ่งเปรียบเสมือนการไปเที่ยวเพื่อการผ่อนคลายจากความเป็นจริงทางโลก หรือบางคนอาจมองว่าการทำสมาธิหมายถึงการเข้าสู่สภาวะทางจิต ซึ่งนำไปสู่ประสบการณ์พิเศษ ลึกลับ หรือเกิดความมหัศจรรย์

ในหนังสือเล่มนี้ อาตมาขอให้คำนิยามคำว่า "สมาธิ" ตามความหมายในภาษาอังกฤษที่ใช้คำว่า "meditation" ซึ่งมีรากฐานทางศัพท์อย่างเดียวกันกับคำว่า "medicine" หรือที่ภาษาไทยเรียกว่า "ยารักษาโรค"[1] การเปรียบเทียบสองคำนี้จึงช่วยให้เราเข้าใจความหมายของการทำสมาธิได้มากขึ้น เนื่องจากคำว่ายานั้น หมายถึงสิ่งที่ใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยทางกาย ในทางที่คล้ายกัน การทำสมาธิจึงเป็นเครื่องมือที่เราใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยทางใจนั่นเอง

นอกจากนี้ ในทางตรงกันข้ามกับยาเสพติด ยารักษาโรคไม่ได้มีไว้เพื่อเป็นการหนีไปเสพสุขเพลิดเพลินชั่วคราวก่อนที่จะหมดฤทธิ์และกลับมาป่วยอีกเหมือนเดิม จุดประสงค์ของยารักษาโรคนั้นฯ จึงมีไว้เพื่อทำให้เกิดผลยั่งยืน กล่าวคือเพื่อให้ร่างกายกลับมามีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และสมบูรณ์ตามเดิม

ในทางเดียวกัน จุดประสงค์ของการทำสมาธิ ไม่ใช่เพื่อทำให้เกิดความสงบสุขเพียงแค่ชั่วคราว แต่มีเป้าหมายเพื่อนำพาจิตใจกลับสู่สภาวะปกติตามธรรมชาติ มีความอยู่ดีสงบสุขที่ยั่งยืนและแท้จริง ซึ่งปราศจากความทุกข์ ความกังวลใจ ความเครียด และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่จิตได้ยึดมั่นถือมั่นไว้

ดังนั้น โปรดเข้าใจว่า การปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ทำให้ท่านรู้สึกสงบสุขสบายใจทุกครั้ง เพราะการเข้าใจและก้าวข้ามสภาวะความเครียด ความกังวลใจ ความโกรธ โมโห หรือการหมกมุ่นยึดติดกับปัจจัยต่าง ๆ ที่แอบฝังอยู่ลึก ๆในใจนั้น ย่อมเป็นขบวนการที่มีความท้าทายอยู่บ้าง จึงอาจ

---

[1] ตามคำอธิบายของ etymonline.com ทั้งคำว่า "Meditation" และ "Medicine" มีรากคำว่า "med" เหมือนกัน ซึ่งแปลว่า การวัด การจำกัด การพิจารณา การแนะนำให้คำปรึกษา

ทำให้รู้สึกไม่สบายใจเป็นครั้งเป็นคราวได้ โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมของตัวเรา ซึ่งมักใช้การสะกดระงับแง่มุมด้านลบต่าง ๆของจิตใจเป็นส่วนใหญ่

การทำสมาธิในบางครั้ง อาจดูเหมือนว่าไม่ได้ทำให้เกิดความสงบใจหรือความสุขใจเลย ดังนั้น จึงต้องเน้นย้ำว่าการทำสมาธิไม่ได้มีไว้เพื่อการเสพสุข กล่าวคือ การทำสมาธิไม่ใช่ยาเสพติดที่จะทำให้รู้สึกปิติมีความสุขเวลาปฏิบัติฯ เพียงเพื่อที่จะกลับมามีความทุกข์ทรมานอีกเหมือนเดิมเมื่อออกจากสมาธิ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติฯ คือการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีที่เรามองโลก ซึ่งจะทำให้จิตเกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัดเจนตามธรรมชาติ และช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความท้าทายและยากลำบากของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ผลลัพธ์จึงควรเป็นความสงบใจและความสุขใจที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

การสร้างการรับรู้ที่ชัดเจนหรือการเจริญสติ จึงเป็นเทคนิคพื้นฐานที่จะเอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ฯ เพราะการมีสติจะทำให้เราสามารถรู้ทันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น หากไม่ได้ฝึกสมาธิ เรามักจะด่วนสรุป ด่วนตัดสิน และโต้ตอบต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามัน “ดี” “ไม่ดี” “เป็นตัวฉัน” “เป็นของฉัน” ฯลฯ ซึ่งในที่สุดก็ทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ และความเจ็บป่วยทางจิตใจ การมีสติรู้ทันตัวเองจะทำให้เรามองเห็นเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แทนที่จะตัดสินมันด้วยอารมณ์ชั่ววูบของตน

การสร้างการรับรู้ที่ชัดเจนจึงอาศัยการใช้มันตรา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่ใช้กันมานานตั้งแต่สมัยโบร่ำโบราณ

“มันตรา” เป็นคำศัพท์หรือถ้อยคำที่ใช้เพื่อทำให้จิตเพ่งสมาธิไปอยู่กับเป้าหมาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเป้าหมายนั้นฯ มักหมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ แต่ในการปฏิบัตินี้เราจะใช้มันตราเพื่อทำให้จิตเกิดสติอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากการปรุงแต่งและตัดสินของตน การประยุกต์ใช้มันตราในทางนี้จะทำให้เราเกิดความเข้าใจต่อประสบการณ์ของตัวเองได้อย่างกระจ่างชัดเจน ซึ่งจะทำให้จิตไม่เกิดการยึดมั่น ยึดติด หรือเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปฏิเสธสิ่งที่ตนไม่ชอบ

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราขยับร่างกายเราก็จะใช้มันตราเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงแก่นแท้ว่ามันเป็นเพียงแค่การ “ขยับตัว” เท่านั้นเอง เมื่อเราเกิดความรู้สึก จงกำหนดใช้คำมันตราว่า “รู้สึกหนอ” เมื่อเกิดความคิดก็จงรู้ตัวว่ากำลัง “คิดหนอ” เมื่อโกรธก็จงบอกกับตัวเองในใจว่า “โกรธหนอ” เมื่อรู้สึกถึงความเจ็บปวดก็จงเตือนสติตัวเองว่า “เจ็บหนอ” กล่าวคือ เราจะเลือกใช้ถ้อยคำที่อธิบายถึงประสบการณ์ได้อย่างแม่นยำที่สุดเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงแก่นแท้ของประสบการณ์นั้นฯ จิตจึงจะสามารถเห็นถึงความเป็นจริงได้ แทนที่จะคิดปรุงแต่งตัดสินว่ามัน “ดี” “ไม่ดี” “เป็นตัวฉัน” “เป็นของฉัน” ฯลฯ

คำมันตรานั้น ไม่ควรโฟกัสอยู่ที่ปากหรือในหัว แต่ควรเป็นเพียงแค่การรับรู้ถึงแก่นแท้ของประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ควรกำหนดจิตใช้คำมันตราตามจุดต่าง ๆที่ท่านสามารถสัมผัสถึง

ความรู้สึกนั้นได้ คำมันตราที่ท่านเลือกใช้อาจไม่สำคัญนักตราบใดที่มันช่วยทำให้จิตเกิดสติรับรู้ถึงแก่นแท้ของประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อให้การปฏิบัติและรู้ทันถึงประสบการณ์ต่าง ๆเป็นไปอย่างราบรื่นเรียบง่าย จึงต้องแยกแยะประสบการณ์เหล่านี้ออกเป็นไปตามหลักสี่ประเภทหลัก (ตามสติปัฏฐานสี่)[2] เหตุผลเพราะประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นไปตามหนึ่งในสี่ประเภทนี้เสมอ ดังนั้นการจัดกลุ่มตามรูปแบบนี้จะช่วยอำนวยให้การปฏิบัติเป็นระบบมากขึ้นนั่นเอง เราจึงสามารถเห็นถึงทั้งความเป็นจริงและไม่เป็นจริงได้ไวขึ้น และเห็นถึงแก่นแท้ของสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ จึงเป็นแนวปฏิบัติสำคัญที่จะต้องจดจำสติปัฏฐานสี่ก่อนเริ่มทำสมาธิ

1. ร่างกาย (กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน) - การขยับตัวและวางท่าของกาย

2. ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน) — ความรู้สึกทางกายและจิตใจที่เกี่ยวกับความเจ็บปวด ความสุข ความสงบใจ ฯลฯ

3. จิต — ความคิดที่เกิดขึ้นในใจ (จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน) — ความคิดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต รวมถึงสิ่งที่ตนคิดว่าดีหรือไม่ดี

4. ธรรม (ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน) — ประสบการณ์ต่าง ๆที่เป็นผลจากทั้งความรู้สึกทางกายและการคิดปรุงแต่งของใจซึ่งผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญเป็นพิเศษ รวมถึงสภาวะทางจิตที่บั่นทอนสติปัญญา หรือการทำงานและรวมตัวของประสาทสัมผัสทั้งหกซึ่งเป็นตัวกำหนดประสบการณ์ของเรา และอื่น ๆ[3]

สติปัฏฐานสี่ - ร่างกาย ความรู้สึก จิต และธรรม เป็นพื้นฐานหลักในการทำสมาธิและการเจริญสติรับรู้ถึงความเป็นจริงในปัจจุบันขณะอย่างกระจ่างชัดเจน

ในส่วนของสติปัฏฐานแรก (กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน) หรือ “ร่างกาย” จงพยายามสังเกตความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นทุกครั้ง เช่นเวลาเรายืดแขนก็ให้เตือนตัวเองในใจเบา ๆว่า “ยืดหนอ” เมื่อเกร็งแขนก็ให้บอกว่า “เกร็งหนอ” เมื่อนั่งอยู่นิ่ง ๆก็ให้เตือนตัวเองว่า “นั่งหนอ” เมื่อกำลังเดินก็ให้บอกในใจว่า “เดินหนอ”

ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในท่าไหนก็ตาม ก็จงกำหนดจิตใช้มันตราเตือนสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ในท่านั้น ไม่ว่าเราจะขยับตัวไปในทางไหนก็ตาม ก็จงกำหนดจิตใช้มันตราเตือนสติตัวเองให้รู้ถึงการขยับตัว

---

[2] ในพระพุทธศาสนาสี่ประเภทนี้เรียกว่า “สติปัฏฐานสี่” และได้มีการอธิบายในรายละเอียดเพิ่มเติมในพระไตรปิฎก ทั้งนี้ คำอธิบายแบบง่าย ๆ ก็เพียงพอแล้วสำหรับบทความเบื้องต้นนี้

[3] คำว่า “ธรรม” ในบริบทนี้ขอให้หมายถึง “คำสั่งสอน” เพราะคำว่าธรรมนั้นฯ จะรวมถึงคำสั่งสอนหลาย ๆอย่างที่เกี่ยวกับธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ค้นพบ แต่ในเมื่อบทความนี้ทีจุดประสงค์เน้นถึงการทำสมาธิในระดับเบื้องต้น อาตมาจึงขอพูดถึงอุปสรรคทางจิตเพียงแต่อย่างเดียวก่อน

ที่เกิดขึ้นทุกครั้ง กล่าวคือเรากำลังนำร่างกายมาใช้เป็นตัวช่วยในการเตือนสติให้ตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงอยู่เสมอ

ต่อไปคือหมวดหมู่ของความรู้สึกต่าง ๆที่เกิดขึ้นทั้งในกายและใจ (เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน) เมื่อรู้สึกถึงความเจ็บปวด ก็จงกำหนดเตือนสติตัวเองว่า “เจ็บหนอ” ในกรณีนี้เราสามารถกำหนดเตือนตัวเองซ้ำได้อีกหลายครั้ง เช่น “เจ็บหนอ… เจ็บหนอ… เจ็บหนอ” เพื่อเป็นการช่วยให้จิตเกิดสติและเห็นถึงธรรมชาติของความเจ็บปวดว่ามันก็เป็นเพียงแค่ความรู้สึกสัมผัสอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง จิตจะได้ไม่หลุดไปตามความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งอาจจะพัฒนากลายเป็นความโกรธหรือความเกลียดชัง ผลของการฝึกฝนจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจว่าความเจ็บปวดกับการที่เราไม่ชอบความรู้สึกนั้นฯ ก็เป็นคนละอย่างกันโดยสิ้นเชิง กล่าวคือ แท้จริงแล้ว มันไม่ได้มีอะไรที่ “ไม่ดี” ในความเจ็บปวดหรอก อีกทั้งเราก็ไม่ได้เป็น “เจ้าของ” ของความเจ็บปวดนั้นด้วยซ้ำ เพราะเราไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงมันได้เลย

เวลาเรารู้สึกเป็นสุขก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ สุขหนอ สุขหนอ” เพื่อเป็นการเตือนสติถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความรู้สึกนั้นฯ ทั้งนี้ อย่าเข้าใจผิดว่าเรากำลังพยายามปฏิเสธหรือผลักดันความรู้สึกดี ๆออกไปจากตัวเรา นั่นมิใช่เป้าหมายในการปฏิบัติ เราเพียงแค่ไม่ต้องการให้จิตเกิดการยึดติดกับความสุขหรือเกิดกิเลสต่อความรู้สึกดี ๆที่เกิดขึ้นต่างหาก ดังนั้น ในทางที่คล้ายกันกับความเจ็บปวดฯ เราก็จะเริ่มมองเห็นว่าความสุขกับการที่เราชอบความรู้สึกนั้นฯ มันก็เป็นคนละอย่างกันโดยสิ้นเชิง แท้จริงแล้วความสุขนั้น ไม่ได้มีอะไรที่ “ดี” ด้วยตัวมันเองหรอก การเห็นถึงความจริงนี้จะทำให้เราเข้าใจว่าการยึดติดกับความสุขมิได้ช่วยให้มันอยู่กับตัวเราได้นานขึ้นเลย แต่จะกลับทำให้เราไม่พอใจและทุกข์ใจด้วยซ้ำเมื่อความรู้สึกนั้นหายไป

ในทางเดียวกัน เมื่อรู้สึกสงบใจ ก็ให้บอกตัวเองว่า “สงบหนอ สงบหนอ สงบหนอ” เพื่อให้มองเห็นถึงแก่นแท้ของความรู้สึกเหล่านี้แทนที่จะเกิดการยึดติด จิตที่เริ่มยึดติดน้อยลงจะกลับรู้สึกเบิกบานสงบสุขยิ่งขึ้น

ต่อไปคือหมวดหมู่ที่สาม (จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน) หรือความคิดในใจ – จิตนั่นเอง เมื่อเราระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตแล้วเกิดความสุขใจหรือความทุกข์ใจก็จงเพียงแค่เตือนตัวเองว่า “คิดหนอ คิดหนอ” สติจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่ามันก็เป็นเพียงแค่ความคิดแทนที่จะหลงตัวไปยึดมั่นหรือรู้สึกว่าไม่ชอบและอยากหนีจากความคิดนั้นฯ เช่นเดียวกันเมื่อใจลอยไปคิดถึงอนาคต ก็จงเตือนสติให้รู้ตัวว่าเราเพียงแค่กำลังคิดอยู่นั่นเอง หากจิตไม่อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ก็อาจทำให้หลงตัวไปเชื่อในความคิดจนรู้สึกว่า “ชอบ” หรือ “ไม่ชอบ” สิ่ง ๆนั้น การมีสติจึงจะทำให้เราก้าวพ้นความกลัว ความกังวลใจ และความเครียดซึ่งมักเป็นผลจากการเผลอไปยึดมั่นในความคิดต่าง ๆจนเชื่อว่ามันเป็นความจริง

หมวดหมู่ที่สี่ (ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน) ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นผลจากการทำงานร่วมกันระหว่างกายและใจ ทั้งนี้ เพื่อความเรียบง่ายในการปฏิบัติเราจึงแยกปรากฏการณ์ต่าง ๆในหมวดหมู่นี้

ออกมาต่างหากถึงแม้บางอันอาจมีความคล้ายกันกับสติปัฏฐานสามกลุ่มแรกก็ตาม องค์ประกอบแรกๆคืออุปสรรคต่อการเจริญสติห้าอย่างดังนี้ กิเลส(ความอยาก) ความรังเกียจ ความขี้เกียจ ความว้าวุ่นใจ(ความวอกแวกหรือสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิ) และความสงสัยไม่แน่ใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติแล้วก็ยังเป็นสาเหตุของความทุกข์และความเครียดอีกด้วย การหมั่นตั้งใจปฏิบัติและทำความเข้าใจจึงเป็นประโยชน์แก่ตัวท่านเองโดยตรง เพราะการเห็นถึงแก่นแท้ของสภาวะเหล่านี้จะทำให้จิตเกิดการปล่อยวาง ซึ่งก็คือเป้าหมายอันแท้จริงในการทำสมาธินั่นเอง

เมื่อมีกิเลส กล่าวคือเวลาเราอยากได้สิ่งที่เราไม่มีหรือยึดติดกับสิ่งที่เราชอบทำ ก็จงตระหนักรู้ไว้ว่าแท้จริงแล้วมันก็เป็นเพียงแค่ความอยากและความชอบเท่านั้นเอง นี่คือการเตือนตัวเองให้เห็นถึงแก่นแท้และธรรมชาติของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การมีสติกับสภาวะจิตจะยับยั้งมิให้ความอยากนั้นๆพัฒนากลายเป็นความต้องการหรือความจำเป็น ดังนั้น จงกำหนดจิตเตือนตัวเองว่า “อยากหนอ อยากหนอ” “ชอบหนอ ชอบหนอ” แล้วเราก็จะเริ่มเห็นว่ากิเลสและการยึดติดนั้นๆเป็นสาเหตุของความเครียดและความผิดหวังในอนาคตเมื่อเราไม่สามารถได้สิ่งที่เราพึงปรารถนาหรือเมื่อเราต้องสูญเสียสิ่งที่เราชอบไป

เวลารู้สึกโกรธ โมโห หรือไม่พอใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือเวลารู้สึกถึงความผิดหวังฯ ก็จงตระหนักรู้ไว้ว่ากำลัง “โกรธหนอ โกรธหนอ” หรือ “ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ” เมื่อรู้สึกเศร้าหงุดหงิด คับข้องใจ เบื่อ กลัว หดหู่ใจ ซึมเศร้า ก็จงตระหนักรู้ไว้เช่นกันว่า “เศร้าหนอ เศร้าหนอ” “หงุดหงิดหนอ หงุดหงิดหนอ” ฯลฯ จงเห็นอย่างกระจ่างชัดเจนถึงสาเหตุของความทุกข์ว่าแท้จริงแล้วทุกข์นั้นๆเกิดขึ้นที่ตัวเราเองต่างหากเพราะเรามัวแต่ส่งเสริมสภาวะอารมณ์ลบเหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว แต่เมื่อเราเห็นผลลบของความโกรธซึ่งย่อมให้โทษ เราก็จะค่อย ๆ เจริญสติและหลุดพ้นจากมันเองโดยธรรมชาติ

เมื่อรู้สึกขี้เกียจก็จงเตือนสติตัวเองว่า “ขี้เกียจหนอ ขี้เกียจหนอ” หรือ “เหนื่อยหนอ เหนื่อยหนอ” แล้วจะพบว่ามันอาจช่วยบรรเทาความเหนื่อยได้บ้าง เมื่อเกิดความวอกแวก กังวลใจเครียด ก็จงกำหนดว่า “วอกแวกหนอ วอกแวกหนอ” “กังวลหนอ กังวลหนอ” หรือ “เครียดหนอ เครียดหนอ” แล้วเราก็จะเห็นว่ามันอาจช่วยดึงสมาธิกลับมาได้บ้าง เมื่อรู้สึกสงสัยไม่แน่ใจหรือเมื่อรู้สึกสับสน ก็จงเตือนตัวเองอีกว่า “สงสัยหนอ สงสัยหนอ” หรือ “สับสนหนอ สับสนหนอ” แล้วจะพบว่ามันอาจส่งผลช่วยดึงความมั่นใจในตัวเองกลับคืนมาได้บ้างเช่นกัน

การรู้เท่าทันประสบการณ์ต่าง ๆที่เกิดขึ้นตามหลักสติปัฏฐานสี่ เป็นพื้นฐานสำหรับเทคนิคในการทำสมาธิที่จะอธิบายในบทต่อ ๆไป การทำความเข้าใจกับทฤษฎีก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ดังนั้น การทำความเข้าใจและการเห็นคุณค่าของการเจริญสติเพื่อมาทดแทนความคิดล่องลอยฟุ้งซ่านอันชอบคิดตัดสินอยู่เรื่อยนั้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในทางที่ถูกต้อง

บทที่สอง: การนั่งสมาธิ

ในบทนี้อาตมาจะอธิบายถึงวิธีการนั่งสมาธิตามหลักการที่ได้สอนไว้ในบทแรก ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงนั่งขัดสมาธิบนพื้น เก้าอี้ หรือม้านั่งก็ยังได้ สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดที่จะนั่งตัวตรงก็สามารถนอนสมาธิได้เช่นกัน

จุดประสงค์ของการจำกัดความรู้สึกสัมผัสไว้กับปัจจัยไม่กี่อย่างในการทำสมาธินั้นฯ มีไว้เพื่อความเรียบง่ายในการสังเกตจิตและกายของตัวเอง เพราะจะช่วยให้มีความชัดเจนในการปฏิบัติและช่วยลดความรู้สึกท้อแท้ ความว้าวุ่น หรือความวอกแวกของจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อนั่งขัดสมาธิอยู่นิ่ง ๆ ร่างกายก็จะเกิดการขยับตัวต่อเมื่อเราหายใจเข้าและหายใจออก ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้อย่างชัดว่าเมื่อหายใจเข้าท้องก็จะพองตาม เมื่อหายใจออกท้องก็จะยุบตาม หากการพองและยุบของท้องยังไม่ชัดเจนอีก ผู้ปฏิบัติก็สามารถวางมือไว้หน้าท้องจนกว่าจะสัมผัสความเคลื่อนไหวของท้องได้อย่างชัดเจน

หากวางมือไว้หน้าท้องแต่ก็ยังไม่รู้สึกการเคลื่อนไหวอีก ผู้ปฏิบัติสามารถนอนหงายลงไปจนกว่าจะสัมผัสความเคลื่อนไหวของท้องได้ ความไม่ชัดเจนในการพองตัวและยุบลงของท้องเวลากำลังนั่งอยู่นั้นฯ โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นเพราะสภาวะความเครียด หากใจเย็น ๆ และหมั่นฝึกฝนต่อไป กายและใจก็จะค่อย ๆผ่อนคลายลงเองจนกว่าจะหายใจได้ตามปกติไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิหรือกำลังนอนหงายก็ตาม

อย่าลืมว่าเราพยายามสังเกตจังหวะการหายใจที่เป็นไปตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้นจงอย่าพยายามบังคับหรือควบคุมการหายใจของตัวเองในระหว่างการปฏิบัติ ทั้งนี้ ในช่วงแรก อาจรู้สึกถึงความอึดอัดหรือหายใจไม่เต็มปอด แต่เมื่อจิตเริ่มปล่อยให้คล่องตัวตามธรรมชาติ การพองตัวและยุบลงของท้องก็จะชัดเจนมากขึ้นเอง ซึ่งจะช่วยในการกำหนดจิตสังเกตตัวเองให้ง่ายขึ้นไปด้วย

เมื่อสังเกตจังหวะการหายใจได้อย่างชัดเจนแล้ว เราจึงจะเริ่มปฏิบัติด้วยการกำหนดจิตไว้กับการพองตัวยุบลงของท้อง เมื่อสมาธิหลุดและใจลอยไปคิดถึงเรื่องอื่นหรือไปอยู่กับสิ่งอื่น ก็จงดึงสติกลับมาอยู่ที่การพองตัวยุบลงของท้องเช่นเดิมและเริ่มต้นใหม่

วิธีการปฏิบัติตนในการนั่งสมาธิ:[4]

[4] โปรดดูภาพประกอบที่ 41 ในภาคผนวกเพื่อดูท่านั่งขัดสมาธิทั้งสองแบบ

1. นั่งท่าขัดสมาธิ หากเป็นไปได้ให้เอาขาขวาวางหน้าขาซ้ายโดยไม่ได้ทับซ้อนกัน แต่ถ้ารู้สึกอึดอัดเวลานั่งท่านี้ก็สามารถนั่งท่าอื่นได้เช่นกัน ตราบใดที่สะดวกต่อการกำหนดจิตไว้บริเวณหน้าท้อง

2. เอามือมาวางบนตักโดยการแบมือซ้อนกันไว้

3. นั่งตัวตรง ทั้งนี้ หากรู้สึกอึดอัดก็ไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งหลังตรงเต็มที่ขนาดนั้น ตราบใดที่ยังรู้สึกถึงการพองตัวยุบลงของท้องได้อย่างชัดเจนก็ดีพอแล้ว

4. หลับตา เพราะการลืมตาจะทำให้เสียสมาธิต่อการกำหนดจิตไว้บริเวณหน้าท้อง

5. กำหนดจิตไว้บริเวณหน้าท้อง เมื่อท้องพองก็ให้เตือนสติตัวเองเบา ๆในใจว่า “พองหนอ” และเมื่อท้องยุบก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆจนกว่าสมาธิจะหลุดไปอยู่กับสิ่งอื่น

สิ่งที่สำคัญคือ เราต้องเข้าใจว่าการกำหนดจิตใช้มันตรา “พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ” ควรเกิดขึ้นพร้อมกับการรับรู้ในจิตอย่างชัดเจน เสมือนกับว่าเรากำลังกำหนดสติไว้หน้าท้องโดยส่งคำพูดไปสู่บริเวณนั้นโดยตรง ลองปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ห้าถึงสิบนาทีหรือนานกว่านั้นก็ดีหากทำได้

ขั้นตอนต่อไปคือการนำร่างกาย ความรู้สึก จิต และธรรม มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ

สำหรับผู้ที่เพิ่งหัดทำสมาธิ ให้เริ่มต้นด้วยการกำหนดจิตตามการพองตัวยุบลงของท้อง ทั้งนี้ หากประสงค์และเพื่อเป็นการช่วยให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ ก็สามารถกำหนดจิตตามการวางท่าของร่างกายได้ด้วยเหมือนกัน เช่นการกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” หรือ “นอนหนอ นอนหนอ” เป็นต้น

เมื่อเกิดความรู้สึกตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ผู้ปฏิบัติดึงสติออกจากการพองตัวยุบลงของท้องเป็นชั่วคราว แล้วกำหนดจิตตามบริเวณความรู้สึกที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่แทน เช่น หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวด ก็ให้กำหนดจิตทำสมาธิกับความเจ็บปวดนั้น

เราสามารถกำหนดจิตตามร่างกาย ความรู้สึก จิต หรือธรรมได้หมดเพราะทุกอันก็เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงในปัจจุบัน อนึ่ง เราไม่จำเป็นต้องกำหนดจิตให้อยู่หน้าท้องตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวดก็จงกำหนดจิตสังเกตความรู้สึกนั้นให้ดี ๆ ซึ่งจะช่วยทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติของความเจ็บปวดนั้นฯ แทนที่จะไปหลงเชื่อในความคิดปรุงแต่งและการตัดสินของตัวเองอันจะกลับทำให้เกิดความทุกข์ ผู้ปฏิบัติควรเพ่งไปที่ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในกายและกำหนดว่า “เจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ…” จนกว่าความรู้สึกนั้นจะดับไปเอง ตนก็จะมองความเจ็บปวดว่ามันก็เป็นเช่นนั้นเอง แทนที่จะมัวแต่รู้สึกรำคาญใจหรือโกรธโมโหที่กำลังเจ็บปวดอยู่ การปล่อยวางก็จะค่อยตามมาเอง

เมื่อรู้สึกมีความสุขใจจงกำหนดจิตใช้คำมันตราว่า “สุขหนอ” เมื่อรู้สึกสงบสุขหรือเงียบสงบก็จงกำหนดว่า “สงบหนอ” หรือ “เงียบหนอ” จนกว่าความรู้สึกเหล่านั้นจะดับไปเอง เหตุผลที่เรา

ปฏิบัติอย่างนี้แม้จะเกิดความรู้สึกที่ดี เป็นเพราะว่าเราไม่ต้องการให้จิตเกิดการพึ่งพาต่อหรือยึดติดกับความรู้สึกเหล่านั้น การยึดติดกับความรู้สึกบวกในที่สุดแล้วก็จะทำให้เจอแต่ความผิดหวังและไม่พอใจเมื่อมันหายไปจากเรา

เมื่อความรู้สึกดับหายไปแล้ว จงดึงจิตกลับมากำหนดที่การพองตัวยุบลงของท้องเช่นเดิม

ในส่วนของจิตนั้นฯ เมื่อเกิดความคิดขึ้นมาในขณะที่ทำสมาธิ ไม่ว่าความคิดนั้นจะเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต และไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ก็จงเตือนสติตัวเองโดยการกำหนดว่า "คิดหนอ" เพื่อไม่ให้จิตหลงไหลไปกับกระแสของความคิดและการปรุงแต่งเพราะสิ่งนั้นไม่ใช่ความเป็นจริง ดังนั้น การกำหนดจิตใช้คำมันตราจึงเป็นการดึงสติกลับมาสู่ความเป็นจริงนั่นเอง ต่อไปก็จงกำหนดจิตกับการพองตัวยุบลงของท้องเช่นเดิม

ในส่วนของธรรม เมื่อตนชอบหรือพอใจในความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็จงกำหนดว่า "ชอบหนอ ชอบหนอ" เมื่อรู้สึกไม่ชอบหรือไม่พอใจ - เช่น โกรธ เบื่อ หงุดหงิด ฯลฯ - ก็จงกำหนดว่า "ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ" "โกรธหนอ โกรธหนอ" "เบื่อหนอ เบื่อหนอ" หรือ "หงุดหงิดหนอ หงุดหงิดหนอ" เมื่อรู้สึกขี้เกียจหรือง่วงซึมก็จงเตือนสติตัวเองว่า "ขี้เกียจหนอ ขี้เกียจหนอ" หรือ "ง่วงหนอ ง่วงหนอ" เมื่อรู้สึกใจวอกแวกหรือกังวลใจก็ให้เตือนตัวเองว่า "วอกแวกหนอ วอกแวกหนอ" หรือ "กังวลหนอ กังวลหนอ" และเมื่อเกิดความสงสัยหรือสับสนใจก็จงเตือนสติตัวเองว่า "สงสัยหนอ สงสัยหนอ" หรือ "สับสนหนอ สับสนหนอ" ฯลฯ

เมื่ออุปสรรคทั้งหลายดับหายไปก็จงดึงสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะโดยกำหนดจิตตามการพองตัวยุบลงของท้องเช่นเดิม

การทำสมาธิมีประโยชน์หลายประการ[5] ข้อแรก จิตจะมีความสงบสุขมากขึ้น การมีสติและอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่หลงไปกับการยึดมั่นถือมั่นหรือการตัดสินนั้นฯ ย่อมทำให้รู้สึกเบาตัว เครียดและทุกข์น้อยลง ทั้งนี้ หากผู้ปฏิบัติหมั่นตั้งใจฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกปิติผาสุขได้ แม้จะปฏิบัติมาเพียงไม่กี่วัน แต่ขอเน้นย้ำว่าความปิตินั้นเป็นเพียงผลลัพธ์ของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นจงทำต่อไปและอย่าหยุดเพียงเพราะรู้สึกพอใจแล้ว ดังนั้นเมื่อรู้สึกสุขใจหรือสงบใจก็จงกำหนดว่า "สุขหนอ สุขหนอ" หรือ "สงบหนอ สงบหนอ" ขอให้ตั้งใจฝึกต่อไปและพิสูจน์ให้ตัวเองเห็นถึงประโยชน์ของการทำสมาธิเทอญ

ประโยชน์ข้อที่สอง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจตัวเองและโลกภายนอกในทางที่ไม่สามารถเข้าใจได้หากไม่ได้ฝึกทำสมาธิ และจะเห็นอีกว่าความทุกข์นั้นฯ เกิดขึ้นจากความคิดเดิม ๆในจิตใจของตัวเองและจากการยึดติดกับปัจจัยภายนอกทั้งหลายต่างหาก

---

[5] ประโยชน์ทั้งสี่ข้อนี้อ้างอิงมาจากสงฺคีติสุตฺตं ทีฆนิกาย (DN 33)

ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจว่าทำไมตนถึงมีความทุกข์แม้จะปรารถนาเพียงแต่ความสุข และเข้าใจว่าการใฝ่หาสิ่งที่พึงปรารถนาและการพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้นฯ ไม่สามารถนำมาสู่ความยั่งยืนถาวรได้ เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามวัฏจักรที่ไม่รู้จุดสิ้นสุด จึงไร้ประโยชน์ที่จะไปยึดมั่นหรือพยายามใฝ่หามันโดยสิ้นเชิง

นอกจากนี้ การเข้าใจตัวเองจะทำให้เราเข้าใจคนอื่นด้วยเช่นกัน จิตที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมักจะด่วนตัดสินผู้อื่นจากพฤติกรรมและคำพูดของเขา ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าชอบ ไม่ชอบ ถูกใจ หรือเกลียดชังคน ๆนั้น แต่เมื่อเราฝึกสมาธิเราก็จะเห็นถึงความทุกข์และความสุขในตัวคนอื่นด้วยเช่นกัน ความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราสามารถให้อภัยและยอมรับคนอื่นได้โดยไม่ต้องไปตัดสินเขา

ประโยชน์ข้อที่สามคือการเจริญสติ ผู้ปฏิบัติจะมีสติรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมของตัวเองมากขึ้น ซึ่งโดยปกติแล้วผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิมักจะใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยไม่ค่อยมีการรับรู้ถึงพฤติกรรม วาจา และความคิดของตัวเอง การเจริญสติจึงจะช่วยให้เรารู้ตัว รู้ทันและอยู่กับความเป็นจริงในแต่ละวันมากขึ้น ผลลัพธ์คือเราจะสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อสถานการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นไม่ว่ามันจะมาในรูปแบบของความขัดแย้ง ความเจ็บป่วย หรือแม้แต่ความตายก็ตาม เพราะจิตที่มีสตินำย่อมมองเหตุการณ์ด้วยความกระจ่างชัดเจนอยู่เสมอและไม่โดนครอบงำโดยอารมณ์ชั่ววูบ ดังนั้นเราจะไม่หลงไปกับความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ และไม่ตกเป็นเหยื่อของความกลัว ความกังวลใจ ความสับสน ฯลฯ

ประโยชน์ข้อที่สี่ ซึ่งคือเป้าหมายอันแท้จริงของการทำสมาธิ คือการขจัดความชั่วร้ายทั้งหมดออกจากจิตใจ เราจึงจะหลุดพ้นจากความโกรธ ความโลภ ความคิดหลงผิด ความวิตก ความกังวล ความเครียด ความกลัว ความหยิ่งยโส ความทะนงตัว ฯลฯ อันเป็นสาเหตุของความทุกข์แก่ตัวเราและผู้อื่นนั่นเอง ดังนั้น การปล่อยวางละทิ้งก็จะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติเมื่อเราตระหนักเห็นถึงสภาวะทางจิตทั้งหลายที่ก่อให้เกิดความเครียดและความทุกข์ใจนั้น

บทนี้ได้อธิบายถึงหลักการและแนวทางพื้นฐานในการทำสมาธิรวมถึงประโยชน์จากการปฏิบัติ ต่อไปอาตมาขอให้ท่านลองปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวอย่างน้อยหนึ่งครั้งก่อนที่จะอ่านบทต่อไป หรือก่อนที่จะไปทำภารกิจอื่น ลองทำสมาธิซักห้าหรือสิบนาทีก็ดี หรือนานเท่าไหร่ก็ได้ตามที่สะดวก และทำตอนนี้เลยก่อนที่จะลืมสิ่งที่ได้อ่านไปในบทนี้ ดังเปรียบเสมือนการสั่งอาหารเพื่อได้ชิมรสชาติและประโยชน์จากการทำสมาธิด้วยตนเองโดยตรง แทนที่จะเพียงได้แต่อ่านเมนูเท่านั้น

อาตมาขอขอบใจที่ท่านให้ความสนใจในการทำสมาธิและหวังว่าคำสอนนี้จะนำมาซึ่งความสงบสุข ความสุขใจ และขอให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์เทอญ

บทที่สาม: การเดินจงกรม

ในบทนี้อาตมาจะอธิบายวิธีการเดินจงกรม ก่อนอื่น การเดินจงกรมนั้นมีจุดประสงค์อย่างเดียวกันกับการนั่งสมาธิ นั่นก็คือการกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อให้ตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

แม้บางคนอาจจะเดินจงกรมไม่ได้ด้วยปัจจัยทางกาย แต่เขาก็ยังได้ประโยชน์จากการนั่งสมาธิอยู่ดี ดังนั้น อาจเกิดคำถามขึ้นมาในใจว่าแล้วจะต้องเดินจงกรมไปทำไมในเมื่อมันก็มีจุดประสงค์ที่คล้ายกันกับการนั่งสมาธิอยู่แล้ว คำตอบก็คือการเดินจงกรมนั้นจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติในระหว่างการนั่งสมาธิได้เป็นอย่างดี อาตมาจะพูดถึงประโยชน์ห้าข้อดังนี้[6]

ข้อแรก การเดินจงกรมมีประโยชน์ต่อสมรรถภาพทางกาย หากนั่งอย่างเดียวร่างกายก็จะอ่อนแอและออกแรงได้น้อยลง การเดินจงกรมจึงช่วยรักษาสุขภาพกายและช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายได้อีกด้วย จึงมีประโยชน์แม้ผู้ปฏิบัติจะจริงจังกับการทำสมาธิอย่างมากก็ตาม

ข้อที่สอง การเดินจงกรมช่วยทำให้เป็นคนใจเย็นและมีความอดทนมากขึ้น และยังเป็นตัวกลางที่ดีระหว่างการใช้ชีวิตทำกิจกรรมตามปกติและการฝึกนั่งสมาธิด้วยอีกต่างหาก เพราะการเคลื่อนไหวเคลื่อนตัวในการเดินนั้นฯ ย่อมทำได้ง่ายกว่าการนั่งอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ

ข้อที่สาม การเดินจงกรมช่วยรักษาความเจ็บป่วยทางกาย เพราะจะกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตและปฏิกิริยาทางชีวภาพในระดับที่กำลังดีไม่รุนแรงหักโหมมากเกินไป นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายด้วย การขยับตัวเดินช้า ๆอย่างมีขั้นตอน ในการปฏิบัตินั้นจะส่งผลให้ลดความตึงเครียดทางกายซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม และยังช่วยรักษาโรคเจ็บป่วยต่าง ๆได้อีก เช่น โรคหัวใจ โรคเจ็บข้อ การเดินจงกรมนั้นฯจึงต่างจากการนั่งสมาธิซึ่งก็มีประโยชน์อย่างอื่น เช่นการทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวเรา

ข้อที่สี่ การเดินจงกรมช่วยในการย่อยอาหาร มันจึงต่างจากการนั่งสมาธิซึ่งก็มีข้อเสียเปรียบจากการนั่งนาน ๆ เพราะมันอาจส่งผลทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารได้ตามปกติ ดังนั้น การเดินจงกรมจึงช่วยอำนวยให้เราฝึกทำสมาธิได้โดยไม่ต้องมีผลกระทบที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย

ข้อที่ห้า การเดินจงกรมช่วยทำให้เกิดการเจริญสมาธิในทางที่มีความสมดุล หากเพียงแต่นั่งสมาธิอย่างเดียว เราจะขาดความสมดุลในการเจริญสมาธิ ซึ่งกลับทำให้เกิดความไขว้เขวออกแวกหรือซบเซาง่วงซึมในการปฏิบัติ ดังนั้น การเดินจงกรมย่อมช่วยทำให้กายและจิตสงบนิ่งลงเองตาม

---

[6] ประโยชน์ทั้งห้าข้อนี้อ้างอิงมาจาก Aṅguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

ธรรมชาติ ด้วยเหตุผลนี้ การนั่งสมาธิหลังเดินจงกรมเสร็จจึงอำนวยต่อการเกิดความสมดุลของสภาวะจิตในระหว่างการปฏิบัติ

ต่อไปคือวิธีการเดินจงกรม:

1. เริ่มต้นด้วยการวางเท้าให้ชิดกันและเกือบแตะกัน ส่วนในระหว่างการเดินจงกรมนั้นให้เท้าอยู่ในตำแหน่งเคียงข้างกันโดยไม่วางข้างใดล้ำหน้าอีกข้างหนึ่งและไม่ก้าวยาวเกินไปในระหว่างการเดินฯ

2. จับมือและวางไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ โดยใช้มือขวาจับมือซ้าย[7]

3. ลืมตาตลอดและมองออกไปข้างหน้าทางเดินประมาณสองเมตร

4. เดินตรงไปข้างหน้าประมาณสามถึงห้าเมตร

5. เริ่มต้นด้วยการย่างเท้าขวาไปข้างหน้าประมาณหนึ่งฟุตและทำให้ก้าวนั้นขนานไปกับพื้น ต่อไปเมื่อเหยียบลงพื้นจงให้ทุกส่วนของเท้าแตะพื้นพร้อมกัน โดยให้ส้นของเท้าขวาอยู่ข้างหน้าติดกับแนวนิ้วของเท้าซ้าย

6. การก้าวเท้าของแต่ละข้างควรเคลื่อนตัวลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติและเป็นการเคลื่อนไหวที่ยกเท้า ย่างเท้า วางเท้าตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่มีการหยุดหรือเปลี่ยนทิศทางอย่างกะทันหัน

7. ต่อไปให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เมื่อเท้าซ้ายขยับเลยเท้าขวาให้วางเท้าลงโดยให้ส้นของเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าติดกับแนวนิ้วของเท้าขวา ทำอย่างนี้ต่อไปโดยรักษาระยะของแต่ละก้าวไว้ที่ความยาวหนึ่งฟุต

8. เช่นเดียวกันกับการนั่งสมาธิ เมื่อเท้าแต่ละข้างก้าวไปข้างหน้าก็จงใช้มันตราเพื่อให้รู้ทันถึงจังหวะการเคลื่อนไหวและเพื่อให้จับแก่นของมันให้ได้ จงใช้คำว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวด้วยเท้าขวาและ “ซ้ายย่างหนอ” เมื่อก้าวด้วยเท้าซ้าย

9. จงใช้คำมันตราในใจเบา ๆ ณ เวลาที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้นจริง โดยไม่กำหนดจิตกล่าวคำมันตราก่อนหรือหลังจังหวะการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ การกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ก่อนที่จะก้าวเท้าขวาจริงเป็นเพียงแค่การนึกถึงสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น ในทางคล้ายกัน หากเราก้าวเท้าขวาก่อนแล้วค่อยพูดในใจว่า “ขวาย่างหนอ” เราก็จะนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วในอดีต การปฏิบัติในทางนี้จึงถือว่าไม่ถูกต้อง เพราะจิตในทั้งสองกรณีนั้นฯ ไม่ได้กำหนดอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเลย

[7] โปรดดูภาพประกอบที่ 40 ในภาคผนวกเพื่อดูตัวอย่างของท่าเดินจงกรมที่ถูกต้อง

ดังนั้น เพื่อให้สังเกตและรู้ทันตามการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น จงกำหนดว่า “ขวา” เมื่อกำลังยกเท้าขวาขึ้นจากพื้น และ “ย่าง” เมื่อกำลังก้าวไปข้างหน้า ตามด้วย “หนอ” เมื่อกำลังแตะเท้าลงกับพื้น ต่อไปขอให้ปฏิบัติกับเท้าซ้ายในทางเดียวกันและให้กำหนดจิตตามจังหวะการเดินของเท้าแต่ละข้างตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง

เมื่อเดินถึงปลายทางแล้วให้หมุนตัวและเดินกลับ วิธีการกำหนดจิตในการหมุนตัวกลับให้ปฏิบัติดังนี้ เท้าที่อยู่ข้างหลังยกมาวางข้างเท้าที่อยู่ข้างหน้าและใช้คำมันตรากำหนดจิตตามจังหวะการเคลื่อนไหลของเท้าว่า “หยุดหนอ หยุดหนอ หยุดหนอ” เมื่อยืนอยู่เฉย ๆให้กำหนดอีกครั้งว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” เสร็จแล้วให้เริ่มหมุนตัวตามนี้

1. ยกเท้าขวากลับไป 90° วางลงบนพื้นแล้วกำหนดหนึ่งครั้งว่า “กลับหนอ” คำกล่าวที่พูดในใจนั้นควรกำหนดตามจังหวะของการเคลื่อนไหวจริง เช่น “กลับ-” เมื่อเริ่มเคลื่อนเท้าและ “-หนอ” เมื่อวางเท้าลงบนพื้นอีกทีตอนท้าย

2. ยกเท้าซ้ายกลับไป 90° วางลงบนพื้นเทียบข้างเท้าขวาพร้อมกำหนดว่า “กลับหนอ” เช่นเดิม

3. ทำซ้ำอีกครั้งและกำหนด “กลับหนอ” (เท้าขวา) “กลับหนอ” (เท้าซ้าย) เสร็จแล้วให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ”

4. เมื่อกลับตัวเสร็จแล้วให้เดินจงกรมต่อไปพร้อมกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” เช่นเดิม

ในระหว่างการเดินจงกรมนั้น เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปสนใจความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ให้ดึงจิตกลับมากำหนดที่เท้าเช่นเดิมเพื่อเป็นการรักษาโฟกัสและความต่อเนื่องในการปฏิบัติ แต่หากสิ่งรบกวนนั้นฯมีมากจนทำให้เสียสมาธิก็จงหยุดการเคลื่อนตัวโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังยกมาเทียบกับเท้าที่อยู่ข้างหน้าพร้อมกำหนดว่า “หยุดหนอ หยุดหนอ หยุดหนอ” ตามด้วย “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ต่อไปให้พิจารณาสิ่งที่มารบกวนสมาธิและกำหนดจิตตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นฯ เช่น “คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ” “เจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ” “โกรธหนอ” “เศร้าหนอ” “เบื่อหนอ” “สุขหนอ” ฯลฯ เมื่อมันดับหายไปก็จงเดินต่อพร้อมกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”

ในทางนี้เราจะเดินไปเดินกลับเรื่อย ๆ กล่าวคือ เมื่อเดินจงกรมจนถึงสุดทาง เราจึงจะหันตัวเดินกลับอย่างเดิม

โดยหลักการแล้วเราควรใช้เวลาในการเดินจงกรมให้เท่ากับเวลาในการนั่งสมาธิเพื่อป้องกันไม่ให้ลำเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เช่น หากเดินจงกรมสิบนาทีก็ควรตามด้วยการนั่งสมาธิสิบนาทีเช่นกัน

คำอธิบายถึงวิธีการเดินจงกรมจบเพียงแค่นี้ก่อน อาตมาขอย้ำอีกครั้งว่าอย่าหยุดเพียงเพราะรู้สึกพอใจจากการอ่านเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ แต่จงลงมือปฏิบัติฝึกทำสมาธิ พิสูจน์ให้เห็นถึงประโยชน์ของมันด้วยตนเอง อาตมาขอขอบใจอีกครั้งที่ท่านให้ความสนใจในการทำสมาธิและขอให้พบกับความสงบสุข ความสุขใจ และขอให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์เทอญ

บทที่สี่: หลักการพื้นฐาน

ในบทนี้อาตมาจะอธิบายถึงหลักการพื้นฐานทั้งสี่ข้อซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการปฏิบัติทำสมาธิ[8] การทำสมาธิเป็นการปฏิบัติที่มากกว่าเพียงแค่การเดินไปเดินมาหรือนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะได้จากการทำสมาธินั้นฯ มิได้ขึ้นอยู่กับว่าปฏิบัติมากแค่ไหน แต่ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตในแต่ละชั่วขณะต่างหาก

หลักการข้อแรกคือการกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะในระหว่างการทำสมาธิ กล่าวคือ จงกำหนดจิตให้โฟกัสอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละชั่วขณะ โดยไม่ปล่อยให้จิตหลงไปคิดถึงอดีตหรือเผลอคิดปรุงแต่งถึงอนาคต และพยายามหลีกเลี่ยงที่จะไปคิดถึงจำนวนเวลาที่ได้ผ่านไปหรือคงเหลือในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น

ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะคือผู้ที่ไม่ได้อยู่กับความเป็นจริง เพราะประสบการณ์แต่ละอันที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่เพียงแค่ชั่วขณะเดียวเท่านั้น การกำหนดจิตใช้มันตราจึงสำคัญยิ่งเพราะมันจะทำให้เราเห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของประสบการณ์นั้นและแก่นแท้ของมันในแต่ละชั่วขณะ ด้วยวิธีการนี้เราถึงจะเข้าใจธรรมชาติได้อย่างแท้จริง

หลักการข้อที่สองคือเราต้องฝึกทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยความเคยชิน เพราะการฝึกฝนจะช่วยทำให้เราได้ขัดเกลานิสัยที่ไม่ดีออกไป เช่นการยึดมั่นยึดติดและความอคติลำเอียง แต่หากเราไม่ฝึกทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอและปล่อยให้ใจล่องลอยแม้จะเป็นช่วงเวลาพักก็ตาม เราก็จะเห็นได้ว่าการเจริญสติและผลลัพธ์จากการฝึกฝนที่ได้สะสมมานั้นฯ จะหายไปหรือถดถอยลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้เราต้องตั้งคำถามถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ นี่คือสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่เพิ่งเริ่มหัดทำสมาธิรู้สึกท้อแท้ แต่เราจะก้าวข้ามจุดนี้ได้หากเราเรียนรู้ที่จะมีสติกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ในแต่ละวันหรือไม่ว่าจะกำลังฝึกปฏิบัติตามเทคนิคใดก็ตาม การเจริญสมาธิก็จะตามมาเองซึ่งจะช่วยทำให้เราเห็นถึงประโยชน์อันแท้จริงของการปฏิบัตินั่นเอง

เวลาทำสมาธิเราต้องพยายามกำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยกำหนดจิตใช้คำมันตราเพื่อให้เกิดสติรู้ตัวในแต่ละชั่วขณะ ดังนั้น เมื่อเดินจงกรมเราก็ต้องเอาจิตไปไว้ที่เท้า กำหนดตามจังหวะการเคลื่อนไหวและจังหวะในการสลับเท้าแต่ละข้าง

---

[8] องค์ประกอบสำคัญต่อการปฏิบัติทำสมาธิทั้งสี่ข้อนี้ เป็นบทเรียนที่อาตมาได้รับมาจากการถ่ายทอดของพระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล

แล้วเมื่อนั่งสมาธิก็จงสังเกตการพองตัวและยุบลงของท้องให้ดีโดยใช้มันตรากำหนดตามจังหวะของการเคลื่อนไหวเช่นเดิม

อนึ่ง หลังเดินจงกรมเสร็จก็จงรักษาสติไว้เพื่อให้ตระหนักถึงปัจจุบันขณะ ทำไปจนกว่าจะเปลี่ยนจากท่าเดินเป็นท่านั่ง แล้วกำหนดว่า “ก้มหนอ” “แตะหนอ” “นั่งหนอ” ฯลฯ ตามจังหวะการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเปลี่ยนท่าฯ เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้วก็จงปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะนั่งสมาธิเสร็จโดยกำหนดจิตตามการพองตัวและยุบลงของท้อง หลังนั่งสมาธิเสร็จก็จงพยายามกำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันขณะต่อไปเพื่อให้มีสติรู้ทันว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ ขอให้ตั้งใจทำให้ดีที่สุดจนกว่าจะถึงเวลาเดินจงกรมและนั่งสมาธิอีกในครั้งต่อไป

การฝึกทำสมาธิเปรียบเสมือนฝนที่ตกลงมา น้ำฝนเพียงหนึ่งหยดนั้นก็เหมือนสติที่เห็นถึงความเป็นจริงอย่างกระจ่างชัดเจนในแต่ละชั่วขณะ แม้จะดูเป็นสิ่งเล็กน้อยที่ไร้ความสำคัญ แต่หากเรามีสติอย่างต่อเนื่องและกำหนดจิตให้รู้ทันทุกชั่วขณะตามที่มันผ่านมาผ่านไป เราก็จะพบว่าสมาธิที่ยกระดับสูงและเข้มข้นขึ้นนั้นก็จะส่งผลให้เรามีสติมากขึ้นด้วยเช่นกัน จนทำให้จิตเกิดความกระจ่างมีความเข้าใจและเห็นถึงความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง กล่าวคือ เสมือนหยดน้ำฝนที่สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆจนทำให้เกิดทะเลสาบหรือท่วมหมู่บ้านทั้งชุมชนก็ว่าได้

หลักการข้อที่สามนั้นเกี่ยวกับเทคนิคในการเจริญสติรู้ตัวที่มาพร้อมกับความเห็นแจ้ง การรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆหรือการรู้ตัวในทางที่เรามักจะคุ้นเคยตามปกตินั้นฯ ย่อมไม่เพียงพอสำหรับเป้าหมายของเรา เพราะระดับของสติในสภาวะดังกล่าวฯ เป็นเพียงแค่การรับรู้และรู้ตัวอันเป็นพื้นฐานซึ่งเราก็มีอยู่แล้วแม้จะไม่ได้ฝึกทำสมาธิเป็นประจำ แม้แต่สัตว์ก็ยังมีสิ่งนี้ กล่าวคือ มันไม่สามารถทำให้จิตเกิดการหยั่งรู้และความเข้าใจในธรรมชาติและความเป็นจริงในทางที่ลึกซึ้งเพียงพอที่จะสามารถเอาชนะนิสัยความเคยชินที่ไม่ดีต่าง ๆให้ได้เสียที ดังนั้น หากจะเจริญสติเห็นสัจธรรม สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติสามประการดังต่อไปนี้:[9]

1. ความพยายาม — การพูดคำมันตราในใจอย่างลอย ๆ เช่นคำว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ไม่ถือว่าเป็นการตระหนักรู้ทันต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง จิตจะไม่เกิดสติและความเข้าใจต่อความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง หากจะปฏิบัติให้ถูก เราต้องพยายามกำหนดจิตให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเพ่งอยู่กับมันเพื่อให้เห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของประสบการณ์นั้น ยกตัวอย่าง เมื่อพูดถึงการพองตัวยุบลงของท้อง เราต้องหมั่นสังเกตช่วงท้องให้ดีโดยกำหนดจิตอยู่กับจังหวะการพองตัวหรือยุบลงของท้องให้ได้ หรือพูดง่าย ๆ จงกำหนดจิตส่งคำมันตราออกไปสู่บริเวณที่ประสบการณ์ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจริงแทนที่จะมัวแต่ย้ำคำมันตราอยู่ในหัวหรือที่ปากเฉย ๆ

2. ความรู้ — กำหนดจิตให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น จงตระหนักรู้และสังเกตถึงการเคลื่อนไหวของท้องตามที่มันเกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนจบแทนที่จะเพียงแต่กำหนดจิตไปเฉย ๆและพูดอย่างลอย ๆว่า “พอง

[9] คุณสมบัติทั้งสามประการนี้อ้างอิงมาจาก Satipaṭṭhāna Sutta of the Majjhima Nikāya (MN 10)

หนอ” “ยุบหนอ” หากสิ่งที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกเจ็บปวดก็จงมุ่งมั่นพยายามกำหนดจิตสังเกตความเจ็บปวดนั้นให้ดีและอดทนต่อมันอย่างไม่หวั่นเกรง หากมีความคิดเกิดขึ้นในใจก็จงกำหนดจิตสังเกตมัน แทนที่จะไปหลงตามเนื้อเรื่องของเหล่าความคิดที่ใจกำลังกุขึ้นมาและปรุงแต่งอยู่นั้น ฯลฯ

3. การรับรู้และยอมรับ — เมื่อกำหนดจิตมีสติรู้ตัวแล้วก็จงทำความเข้าใจในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเที่ยงตรงและตระหนักเห็นถึงความเป็นเช่นนั้นเองของมัน ความอคติลำเอียงและหลงเข้าใจผิดก็จะไม่เกิดขึ้น การกำหนดจิตมีสติรับรู้และยอมรับนั้น จะทำหน้าที่มาทดแทนความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลายอันจะนำไปสู่การปรุงแต่งต่อไปของจิต พฤติกรรมนี้จะกลับทำให้ใจเรามองว่ามันคือสิ่งที่ “ดี” “ไม่ดี” “เป็นตัวฉัน” “เป็นของฉัน” ฯลฯ ดังนั้น แทนที่จะปล่อยให้จิตปรุงแต่งไปเรื่อยหรือเกิดความคิดตัดสิน ก็จงเพียงแค่เตือนสติตัวเองถึงแก่นแท้และธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่ง ๆนั้นตามที่ได้อธิบายไปแล้วในบทที่หนึ่ง

หลักการข้อที่สี่ซึ่งเป็นพื้นฐานอันสำคัญในการปฏิบัติคือการรักษาความสมดุลของจิต ตามธรรมเนียมการสอนแล้วเราจะถือว่า ศักยภาพของจิตนั้นจะถูกแบ่งออกเป็นห้าประเภทหรือห้าข้อหลักซึ่งก็มีประโยชน์ต่อการเจริญทางจิตวิญญาณเช่นกัน ศักยภาพของจิตทั้งห้าข้อคือ:

1. ความเชื่อมั่น

2. ความพยายาม

3. สติ

4. สมาธิ

5. ปัญญา

โดยทั่วไปแล้วศักยภาพทั้งห้าข้อนี้ก็มีประโยชน์ต่อจิต แต่หากขาดความสมดุลมันก็อาจกลับส่งผลเสียต่อเราได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น หากคน ๆหนึ่งมีความเชื่อมั่นมากแต่มีปัญญาน้อยเขาอาจจะเกิดความศรัทธาในทางที่ผิดหรือเกิดความงมงายเชื่ออย่างไม่ลืมหูลืมตา คน ๆนั้นอาจมีความเชื่อในบางสิ่งบางอย่างเพียงเพราะเขามีความเชื่อมั่นในตัวเองที่สูงเกินไป ไม่ใช่เพราะหลักฐานเชิงประจักษ์จากการตรัสรู้เห็นความจริงด้วยตนเอง ผลก็คือเขาจะไม่มีความสนใจที่จะคิดพิจารณาถึงแก่นแท้ของธรรมชาติและความเป็นจริงเลย เพราะเขาได้เลือกแล้วว่าเขาจะดำเนินชีวิตตามความศรัทธาในความเชื่อของตัวเองไม่ว่ามันจะเป็นความจริงหรือไม่ก็ตาม

แทนที่จะเอาความเชื่อมาเป็นตัวตัดสินว่าอะไรคือความเป็นจริง คนเหล่านี้จะต้องพิจารณาทบทวนความเชื่อของตัวเองให้ดี ๆ แยกมันออกจากความเป็นจริงให้ได้ เพื่อที่จะมาปรับความศรัทธาของตัวเองให้สอดคล้องกับปัญญาอันเกิดจากการทำสมาธิ ถึงแม้ความเชื่อนั้นจะเป็นไปตามความเป็น

จริง แต่มันก็ยังไม่ใช่ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ หากไม่มีการยืนยันจากความเห็นแจ้งหยั่งรู้ถึงความจริงอย่างลึกซึ้งด้วยตนเอง

ในทางตรงกันข้าม หากคน ๆหนึ่งมีปัญญามากแต่ความศรัทธาน้อยก็จะทำให้เกิดความสงสัยไม่แน่ใจในขบวนการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ โดยที่ยังไม่ทันให้โอกาสตัวเองลองปฏิบัติดูด้วยใจเป็นกลางเลย ความที่เขาสงสัยและไม่เชื่อนั้น จะทำให้เขาไม่ยอมเปิดใจให้มากพอที่จะทำการพิจารณาและพิสูจน์ให้ตัวเองเห็น แม้ว่าจะมีครูบาอาจารย์ที่เขาเคารพนับถือมาอธิบายทฤษฎีให้ฟังก็ตาม เขาอาจกลับมีความสงสัย และตั้งคำถามหรือโต้เถียงกับอาจารย์แทนที่จะลองค้นหาความจริงด้วยตนเอง

ทัศนคติแบบนี้จะทำให้การพัฒนาก้าวหน้าในการฝึกทำสมาธิเป็นไปได้ยาก เพราะขาดความแน่ใจในขบวนการฯ และเมื่อไม่มั่นใจก็จะไม่สามารถเพ่งจิตได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น จะต้องมีความพยายามในการพิจารณาความสงสัยไม่แน่ใจของตัวเอง เพื่อให้เห็นว่ามันเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติและพิสูจน์โดยปราศจากความอคติ กล่าวคือ จงลองให้โอกาสตัวเองฝึกทำสมาธิด้วยใจเป็นกลางก่อนที่จะด่วนตัดสินอะไรทั้งสิ้น

ในทางคล้ายกัน หากคน ๆหนึ่งมีความพยายามอย่างสูงแต่มีสมาธิที่อ่อนแอน้อยนิด เขาก็จะเพ่งจิตกับอะไรไม่ได้เลยเพราะมัวแต่ใจลอยวอกแวกจนทำให้ไม่มีสมาธิ แม้จะขอให้เพ่งเพียงแค่ระยะเวลาสั้น ๆก็ตาม คนบางคนชอบที่จะคิดเกี่ยวกับชีวิตตัวเองและปัญหาต่าง ๆที่เขามี คิดไปคิดมาอยู่นั่นเสมือนนักปราชญ์ จนมองไม่ออกเลยว่าพฤติกรรมเหล่านี้ท้ายสุดแล้วก็ก่อให้เกิดแต่ความเครียดความว้าวุ่นใจและการเสียเวลา คนเหล่านี้ไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆกำหนดจิตทำสมาธิได้เลยแม้แต่นิดเดียว เพราะเขากำลังหลงตามการปลุกปั่นกระตุ้นของความคิดฟุ้งซ่านจนทำให้จิตใจอยู่ในสภาวะที่สับสนวุ่นวายไปหมด หากจะซื่อตรงกับตัวเองเขาก็ควรที่จะคำนึงถึงสภาวะไม่สบายใจดังกล่าว ว่ามันเป็นผลของนิสัยความเคยชินของจิตที่ชอบคิดปรุงแต่งไปหมด ไม่ใช่เพราะเป็นผลจากการทำสมาธิ เมื่อเห็นประเด็นนี้ก็จงค่อย ๆฝึกจิตต่อไป ใจเย็นกับตัวเองและใจเย็นกับขบวนการเปลี่ยนแปลง ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเริ่มเห็นถึงความจริงว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วในที่สุดก็จะหลุดพ้นจากนิสัยความเคยชินแบบเดิม ๆ ถึงแม้การมีความคิดปรุงแต่งบ้างในแต่ละวันก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่สิ่งที่เราควรทำคือ การมีสติในการเลือกและพิจารณาว่าควรให้ความสำคัญกับความคิดอันใดบ้าง แทนที่ปล่อยให้ความคิดทุกเม็ดที่เกิดขึ้นนั้นพัฒนากลายตัวเป็นสิ่งที่นำมาสู่ความว้าวุ่นก่อกวนทางจิตใจ

และสุดท้าย คน ๆหนึ่งอาจมีสมาธิมากแต่ความพยายามน้อย ซึ่งจะกลับทำให้เกิดความขี้เกียจหรือรู้สึกซบเซาในระหว่างการทำสมาธิ ผู้ฝึกปฏิบัติคนนั้นจะเจออุปสรรคเมื่อเขาพยายามกำหนดจิตเห็นถึงความเป็นจริง เพราะจิตนั้นจะมีแนวโน้มที่เกิดอาการง่วงซึมจนเผลอหลับไป ผู้ที่เห็นว่าตัวเองมักจะรู้สึกง่วงซึมเวลาที่ฝึกทำสมาธิอยู่นั้น หากตัวเองเริ่มรู้สึกเหนื่อยก็ควรที่จะฝึกกำหนดจิตยืนอยู่นิ่ง ๆหรือฝึกเดินจงกรมแทน จะเป็นการช่วยกระตุ้นกายและจิตจนทำให้เขามีการตื่นตัวมากขึ้นนั่นเอง

การมีสตินั้นถือว่าเป็นศักยภาพอันสำคัญของจิตอีกหนึ่งข้อ คำว่าสติ จริง ๆแล้วก็มีความหมายอันเดียวกันกับการรับรู้และยอมรับ เพราะว่ามันหมายถึงการกำหนดจิตให้เห็นถึงความเป็นจริงของประสบการณ์ตามที่มันเกิดขึ้นนั่นเอง การมีสติเป็นผลของจิตที่มีความสมดุล กล่าวคือ การมีสตินั้น เป็นทั้งวิธีการรักษาความสมดุลระหว่างศักยภาพของจิตทุกประเภทและในขณะเดียวกันการรักษาความสมดุลนั้นฯก็จะทำให้เกิดการเจริญสติอีกด้วยเช่นกัน ยิ่งมีสติมากก็จะยิ่งฝึกปฏิบัติได้ดีขึ้น ดังนั้น เราจะต้องมุ่งมั่นที่จะพยายามรักษาความสมดุลระหว่างสติกับศักยภาพของจิตอีกสี่ประเภทที่เหลือ และมุ่งมั่นที่จะกำหนดจิตตระหนักเห็นถึงความเป็นจริงให้ได้อยู่ตลอดเวลา

การมีสตินั้น อันที่จริงก็เป็นวิธีการรักษาความสมดุลฯที่ดีที่สุดอยู่แล้ว เวลามีความต้องการ ความปรารถนาอยากได้ หรือความรู้สึกรังเกียจ เกลียดชัง ไม่ชอบ อันเกิดมาจากความมั่นใจในตัวเองมากเกินไป ก็จงตระหนักรู้ไว้ในใจว่า “อยากหนอ อยากหนอ” “ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ” เพื่อให้เกิดสติเห็นถึงการยึดมั่นกับความอคติลำเอียงของตัวเราเอง เมื่อเกิดความสงสัยไม่แน่ใจก็จงกำหนดว่า “สงสัยหนอ สงสัยหนอ” เมื่อรู้สึกใจวอกแวกก็จงกำหนดว่า “วอกแวกหนอ วอกแวกหนอ” เมื่อรู้สึกง่วงซึมก็จงกำหนดว่า “ง่วงหนอ ง่วงหนอ” แล้วก็จะพบว่าสภาวะดังกล่าวจะยุติลงด้วยตัวมันเองโดยที่เราไม่ต้องไปพยายามฝืนใจหรือบังคับจิตในทางใดทั้งสิ้น เพราะธรรมชาติของการมีสติรู้ตัวนั้นจะทำหน้าที่นำจิตกลับมาสู่สภาวะความสมดุลอย่างอัตโนมัติ

เมื่อเกิดความสมดุลแล้วฯ จิตก็จะเห็นถึงการเกิดขึ้นและดับไปของปรากฏการณ์ต่าง ๆโดยที่ไม่ต้องเสริมความคิดปรุงแต่งหรือมีการตัดสินต่อประสบการณ์นั้น ผลก็คือจิตจะปล่อยวางจากการยึดมั่นยึดติดและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เสียที ดังเปรียบเสมือนคนแข็งแกร่งที่สามารถใช้แรงของตัวเองทำให้แท่งเหล็กงอได้อย่างง่าย ๆ ในทางเดียวกันหากจิตของเรามีความแข็งแกร่ง เราก็จะสามารถฝึกจิต ดัดใจตัวเองให้มีความเที่ยงตรงได้เช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่การปลดปล่อยทำให้จิตเป็นอิสระจากสภาวะอันผิดเพี้ยนไม่สมบูรณ์ต่าง ๆโดยทั้งสิ้น หรือพูดง่าย ๆ เมื่อจิตมีความสมดุลแล้วเราก็จะเกิดความหยั่งรู้ตระหนักเห็นและเข้าถึงความสงบสุขอันแท้จริง และหลุดพ้นจากความเครียดและความทุกข์ทุกประการ

นี่คือคำอธิบายอย่างคร่าว ๆเกี่ยวกับหลักการพื้นฐานทั้งหลายที่มีความสำคัญต่อการฝึกทำสมาธิ สรุปอีกครั้งก็คือ:

1) จงกำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันขณะเมื่อกำลังฝึกฝนปฏิบัติ

2) จงปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3) จงใช้ความพยายาม ความรู้ การรับรู้และยอมรับในการกำหนดจิต

4) จงรักษาความสมดุลระหว่างศักยภาพของจิตทั้งห้าข้อ

บทเรียนนี้เป็นการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการทำสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญ เพราะประโยชน์จากการทำสมาธินั้นย่อมมาจากคุณภาพของการปฏิบัติ มิใช่จำนวนเวลาที่ได้ปฏิบัติไป อาตมาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะสามารถนำคำสอนเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้ในการปฏิบัติของท่าน ขอให้ท่านพบกับความสงบสุขและความสุขใจที่มากยิ่งขึ้นและขอให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์เทอญ ขอบใจอีกครั้งที่ได้ให้ความสนใจมีความประสงค์ที่จะเรียนทำสมาธิ

บทที่ห้า: การกำหนดจิตหมอบกราบ

ในบทนี้อาตมาจะอธิบายถึงเทคนิควิธีการทำสมาธิอันที่สามซึ่งใช้เป็นการฝึกเตรียมตัวก่อนที่จะเริ่มเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เทคนิคนี้เรียกว่าการกำหนดจิตหมอบกราบ ทั้งนี้การกำหนดจิตหมอบกราบมิได้เป็นเทคนิคที่บังคับให้ต้องปฏิบัติตาม ดังนั้นท่านสามารถเลือกที่จะข้ามมันได้หากประสงค์

การหมอบกราบฯ ถือเป็นประเพณีแนวปฏิบัติทั่วไปที่ผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาต่าง ๆปฏิบัติกันทั่วโลก ยกตัวอย่างเช่น สำหรับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา การหมอบกราบนั้นถือว่าเป็นการแสดงความเคารพนับถือแด่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ หรือบุคคลสำคัญทางศาสนาที่ได้รับการยกย่องยอมรับว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐ ในขณะเดียวกันการหมอบกราบตามประเพณีของศาสนาอื่น ๆนั้นอาจถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นพิธีการเคารพบูชาพระเจ้า เทวดา นางฟ้า หรือแม้เพื่อเป็นการกราบไหว้บูชานักบุญก็ได้เช่นกัน

การหมอบกราบในบริบทของการปฏิบัตินี้เป็นการกราบไหว้สักการะการฝึกทำสมาธิของเรานั่นเอง กล่าวคือ มันจะช่วยทำให้เราถ่อมตัวตนและเห็นคุณค่าในการปฏิบัติด้วยความรู้สึกจริงใจ อนึ่ง การหมอบกราบฯ ก็ยังเป็นการเตือนสติตัวเองอีกว่าการทำสมาธินั้น มิได้เป็นงานอดิเรกที่ทำไปเพื่อการฆ่าเวลาเฉย ๆ แต่มันคือการฝึกฝนที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง จึงคู่ควรแก่ความเคารพนับถือ

ที่สำคัญ การกำหนดจิตหมอบกราบนั้นมีประโยชน์ต่อการเตรียมตัวในการทำสมาธิต่อไปเพราะมันมีการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จึงเป็นการบังคับให้ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดจิตตามจังหวะการเคลื่อนไหวในแต่ละชั่วขณะนั่นเอง

เทคนิคการกำหนดจิตหมอบกราบมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้:

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง กล่าวคือนั่งลงบนส้นเท้า (A)[10] หรือนั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ กล่าวคือนั่งลงบนฝ่าเท้า (B)

2. วางฝ่ามือลงบนต้นขา (1) นั่งตัวตรงและลืมตา

เริ่มต้นด้วยการพลิกมือขวาเก้าสิบองศาจนตั้งฉากกับพื้น กำหนดจิตตามการเคลื่อนไหวของมือ เมื่อเริ่มพลิกมือให้กำหนดว่า “พลิกหนอ” เมื่อพลิกมือถึงครึ่งทางให้กำหนดอีกทีว่า “พลิกหนอ” และเมื่อพลิกมือเสร็จแล้วก็ให้กำหนดเป็นครั้งที่สามว่า “พลิกหนอ” (2) การพูดซ้ำสามครั้งนั้น

[10] เครื่องหมายวงเล็บระบุภาพประกอบที่เกี่ยวข้องในภาคผนวก

เป็นการเตือนสติให้ตระหนักรู้ถึงจังหวะการเคลื่อนไหวทั้งสามขั้นตอน – ตอนต้น ตอนกลาง และตอนจบ

ต่อไปให้ยกมือขวาขึ้นมาสู่หน้าอกโดยหยุดก่อนที่นิ้วโป้งจะแตะหน้าอกพอดี กำหนดว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (3) เอาปลายนิ้วโป้งแตะหน้าอกพร้อมกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (4) จากนั้นให้ทำตามลำดับขั้นตอนนี้กับมือซ้ายเช่นกัน กำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ หลิกหนอ” (5) “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (6) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (7) มือซ้ายควรแตะทั้งหน้าอกและมือขวาในท่าพนมมือไว้ด้วยกัน

ต่อไปให้ยกมือทั้งคู่ขึ้นสู่หน้าผากพร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (8) และเมื่อเล็บนิ้วโป้งแตะหน้าผากให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (9) หลังจากนั้นให้วางมือทั้งคู่ลงสู่หน้าอกอีกครั้งพร้อมกำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (10) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (11)

ต่อไปคือการหมอบกราบ ก้มตัวลงสี่สิบห้าองศา กำหนดว่า “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ” (12) เสร็จแล้วให้เอามือขวาลงสู่พื้นโดยวางมือขวาไว้หน้าเข่า กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (13) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” พร้อมรักษาตำแหน่งของมือขวาให้ตั้งฉากกับพื้นไว้เช่นเดิม (14) และให้ปลายนิ้วก้อยแตะพื้นพอดี สุดท้ายให้คว่ำฝ่ามือลงกับพื้น กำหนดว่า “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” (15) จากนั้นให้ทำตามลำดับขั้นตอนนี้กับมือซ้ายเช่นกัน กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (16) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (17) “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” (18) ณ จุดนี้ มือทั้งคู่ควรวางอยู่เคียงข้างกันโดยให้ปลายนิ้วโป้งของทั้งสองข้างแตะกันพอดี ส่วนนิ้วชี้ของทั้งสองข้างนั้นควรมีการเว้นระยะห่างกันประมาณสิบเซนติเมตร (หรือประมาณสี่นิ้ว)

ต่อไปให้ก้มตัวลงโดยให้หัวลงสู่บริเวณนิ้วโป้งพร้อมกำหนดว่า “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ” (19) และเมื่อหน้าผากแตะนิ้วโป้งจริงให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (20) เสร็จแล้วให้ยกตัวขึ้นจนกว่าแขนจะยืดตรงพร้อมกำหนดว่า “เงยหนอ เงยหนอ เงยหนอ” (21) นี่คือการหมอบกราบครั้งที่หนึ่ง

เมื่อแขนตรงแล้วให้เริ่มจากจุดเริ่มต้นเพื่อทำตามลำดับขั้นตอนซ้ำอีกทีเป็นครั้งที่สอง เพียงแต่คราวนี้ให้เริ่มกับมือที่วางไว้อยู่บนพื้น เมื่อพลิกมือขวาให้กำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” (22) ต่อด้วย “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (23) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (24) แล้วต่อด้วยมือซ้าย “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” (25) “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (26) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (27) แต่คราวนี้ให้ยกมือซ้ายขึ้นพร้อมกับการยกตัวขึ้นจากตำแหน่งสี่สิบห้าองศาให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งตัวตรง โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดจิตเพื่อแยกดูการเคลื่อนไหวของแต่ละส่วน เพียงแค่ยกตัวขึ้นพร้อมกับการนำมือซ้ายขึ้นสู่หน้าอกก็พอ (ดูภาพประกอบที่ 26)

หลังจากนั้นให้ยกมือทั้งคู่ขึ้นสู่หน้าผากอีกครั้ง กำหนดว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” (28) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (29) แล้วค่อยเอาลงสู่หน้าอกเช่นเดิม “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (30)

“ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (31) ต่อไปให้ก้มตัวลงอีกที “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ”[11] แล้วสุดท้ายให้ลดมือลงทีละข้าง “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” เอาหน้าผากแตะปลายนิ้วโป้งเช่นเดิม “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” และยกตัวขึ้นอีกที “เงยหนอ เงยหนอ เงยหนอ” นี่คือการหมอบกราบครั้งที่สอง เมื่อเสร็จแล้วให้หมอบกราบอีกทีเป็นครั้งที่สามโดยปฏิบัติตั้งแต่ขั้นตอนที่ 22 เหมือนเดิม

หลังจากหมอบกราบครั้งที่สามแล้วจงยกตัวขึ้นจากพื้นโดยเริ่มกับมือขวาเช่นเดิม “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” แล้วตามด้วยมือซ้าย “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” ต่อไปให้ยกมือทั้งคู่ขึ้นสู่หน้าผากเช่นเดิม “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” เสร็จแล้วลดมือลงสู่หน้าอก “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” ต่อไปจงลดมือลงทีละข้างเพื่อวางไว้บนต้นขาตามท่านั่งดั้งเดิมแทนที่จะก้มลงหมอบกราบเป็นครั้งที่สี่ โดยลดมือขวาลงก่อน กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (32) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (33) “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” (34) ต่อด้วยมือซ้าย “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” (35) “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (36) “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” (37)

เมื่อกำหนดจิตหมอบกราบเสร็จเรียบร้อยแล้วให้เดินจงกรมต่อเลยตามด้วยการนั่งสมาธิ สิ่งที่สำคัญคือเราควรรักษาสติไว้ตลอดเวลาแม้จะกำลังเปลี่ยนท่าก็ตาม จงอย่าลุกขึ้นหรือนั่งลงอย่างเร่งรีบรวดเร็วหรือทำโดยไม่มีสติ ดังนั้นก่อนที่จะลุกขึ้นจากท่านั่งก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” (38) และเมื่อกำลังลุกขึ้นยืนก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” (39) เมื่อยืนตัวตรงแล้วให้เดินจงกรมต่อไปเลยเพื่อเป็นการรักษาจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องโดยไม่ขาดสาย วิธีการนี้จะช่วยส่งเสริมคุณภาพของการทำสมาธิในขั้นตอนต่อไป กล่าวคือ การกำหนดจิตหมอบกราบนั้นจะช่วยส่งเสริมให้เรามีสติมากขึ้นเมื่อถึงเวลาเดินจงกรมและในทางเดียวกันการเดินจงกรมนั้นก็จะช่วยเป็นตัวเชื่อมที่ดีก่อนที่เราจะนั่งสมาธิในขั้นตอนการปฏิบัติต่อไป

ผู้ที่มาเรียนหลักสูตรการทำสมาธิที่มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจะต้องทำตามทั้งสามเทคนิคนี้และฝึกตามลำดับขั้นตอนที่กล่าวไว้ เมื่อทำเสร็จแล้วก็จะมีเวลาพักผ่อนเล็กน้อยก่อนที่จะให้กลับไปปฏิบัติใหม่ตั้งแต่ต้นอีกครั้ง ฝึกหลาย ๆรอบอย่างนี้ไปเรื่อย ๆตามระยะเวลาที่กำหนดไว้หรือยี่สิบสี่ชั่วโมงโดยส่วนใหญ่ เมื่อครบเวลาที่กำหนดไว้นักเรียนกับอาจารย์ก็จะมาพบเจอกันเพื่อรายงานผลการฝึกฝนพร้อมรับบทเรียนต่อไปซึ่งจะรวมถึงเทคนิคการฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิที่มีความสลับซับซ้อนท้าทายมากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายวิธีการทำสมาธิในขั้นพื้นฐาน ดังนั้นบทเรียนหรือวิธีการทำสมาธิแบบขั้นสูงจะไม่ได้ถูกกล่าวถึง ณ ที่นี้ ทั้งนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกเทคนิคพื้นฐานเหล่านี้จนเกิด

---

[11] เทคนิคในการปฏิบัติจากจุดนี้ ให้ทำตามภาพประกอบ 12 ถึง 31 เช่นเดิม กล่าวคือให้ทำอย่างเดิมอีกเป็นครั้งที่สองและครั้งที่สาม

ความเชี่ยวชาญแล้วเขาก็ควรไปหาผู้สอนที่มีคุณสมบัติและองค์ความรู้ต่อไปหากมีความประสงค์ที่จะเรียนรู้ฝึกฝนและพัฒนาการปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีก แต่ถ้าไม่สามารถเรียนการทำสมาธิที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมได้ก็ยังสามารถเริ่มต้นด้วยการฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ด้วยตนเองไปก่อน ปฏิบัติวันละครั้งหรือสองครั้งและหาทางติดต่ออาจารย์ผู้สอนโดยนัดคุยกันอาทิตย์ละครั้งหรือเดือนละครั้งก็ดีเพื่อเป็นการเรียนรู้ไปเรื่อย ๆตามความเหมาะสมที่เห็นชอบและตกลงกันระหว่างผู้สอนและนักเรียน

การอธิบายวิธีการทำสมาธิได้จบลงแล้ว ต่อไปในบทสุดท้ายอาตมาจะพูดถึงวิธีการนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ขอขอบใจอีกครั้งที่ท่านได้ให้ความสนใจและขอให้ท่านมีความสงบสุข มีความสุขใจและหลุดพ้นจากความทุกข์เทอญ

บทที่หก: ชีวิตประจำวัน

ณ จุดนี้ การอธิบายวิธีการทำสมาธิตามเทคนิคขั้นพื้นฐานถือว่าได้เสร็จสิ้นแล้ว คำสอนในบทก่อนหน้านี้ก็เพียงพอสำหรับผู้มาใหม่ที่จะเริ่มต้นบนเส้นทางสู่การทำความเข้าใจในความจริงตามเท่าที่มันเป็น ในบทสุดท้ายนี้อาตมาจะพูดถึงวิธีการนำการปฏิบัติฝึกทำสมาธินั้นฯไปรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันกับชีวิตประจำวัน เพื่อที่ว่าเราจะยังคงสามารถรักษาสติและการตระหนักรู้ตัวไว้ได้ในระดับนึงถึงแม้เราจะอยู่นอกเวลาการฝึกทำสมาธิก็ตาม

ก่อนอื่น เราต้องพูดถึงพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อจิตใจซึ่งจะทำให้เราขาดสติ เราจึงต้องหลีกเลี่ยงเพื่อให้การทำสมาธินั้นเป็นไปด้วยดีและยั่งยืนได้

ตามที่อาตมาได้อธิบายไปในบทที่หนึ่ง การทำ “สมาธิ” นั้นฯเปรียบเสมือนการกิน “ยารักษาโรค” เวลาที่เรากินยาเราก็ต้องงดอาหารบางชนิดเพราะมันอาจจะมีสารที่ยับยั้งการออกฤทธิ์ของยาจนทำให้ไร้ผล หรือที่แย่กว่านั้นคือมันอาจผสมกับยาจนส่งผลเป็นพิษอีกด้วย ในทางที่คล้ายกันเมื่อพูดถึงการทำสมาธิ มันก็ย่อมมีพฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่างซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำให้จิตเกิดความขุ่นไปหมด จนในที่สุดก็ทำให้การฝึกสมาธินั้นไร้ผลโดยสิ้นเชิง หรือที่แย่กว่านั้นคือ เกิดความเข้าใจผิดเพี้ยนอันจะนำไปสู่ข้อขัดข้องทางจิตใจแทนที่จะช่วยส่งเสริมจิตใจในทางที่ดี

การฝึกทำสมาธินั้น เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ การหมั่นปฏิบัติฯ จะค่อย ๆก่อให้เกิดสติรู้ตัว และความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดเจนที่ปราศจากการยึดติด ปราศจากความเกลียดชังรังเกียจ และปราศจากการหลงเชื่อในความคิดที่ผิด ในเมื่อการประพฤติตัวและวาจาบางอย่างมีลักษณะก่อกวนจิตใจจนทำให้เกิดผลลบ ดังนั้นต้องถือเป็น “ข้อห้าม” ในการฝึกทำสมาธิ เพราะมันจะส่งผลตรงกันข้ามกับสิ่งที่ต้องการและทำให้จิตมัวหมองแทนที่จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์ ผู้ที่ฝึกทำสมาธิแต่ยังไม่ยอมเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะเจอกับความยากลำบากมากขึ้นในการปฏิบัติ เพราะจะเป็นความเคยชินจนกลายเป็นนิสัยซึ่งไม่ดีต่อความอยู่ดีเป็นสุขและการฝึกสมาธิในครั้งต่อ ๆไป ดังนั้น หากจะทำให้มั่นใจว่าจิตจะมีความกระจ่างแจ่มแจ้ง และอยู่ในสภาวะที่สามารถเข้าใจความเป็นจริงได้ ก็จำเป็นต้องหยุดพฤติกรรมเหล่านี้ ดั่งเปรียบเสมือน “การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก” ก็ว่าได้

ประการแรกคือการถือศีลห้าซึ่งคือพฤติกรรมหรือการกระทำที่ต้องห้ามโดยสิ้นเชิงเพราะมันทำให้เกิดโทษทางจิตใจ:[12]

[12] การละเว้นจากพฤติกรรมห้าข้อดังต่อไปนี้สอดคล้องกับการถือศีลห้า

1. ห้ามฆ่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย หากต้องการสร้างความอยู่ดีเป็นสุขให้กับตัวเอง เราก็ต้องดำเนินชีวิตตามหลักการที่คำนึงถึงความเป็นอยู่ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน ดังนั้นเราต้องไม่ฆ่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แม้จะเป็นมด ยุง หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆก็ตาม

2. ห้ามลักทรัพย์ หากต้องการมีความสงบสุขทางจิตใจ เราก็ต้องมอบความสงบสุขให้แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน การขโมยนั้นเป็นการละเมิดสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้อื่นที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ หากเราประสงค์ที่จะเป็นอิสระจากการยึดติด เราก็ต้องเคารพทรัพย์สมบัติของผู้อื่นโดยการควบคุมความต้องการของตัวเองให้เป็น

3. ห้ามล่วงประเวณีหรือประพฤติผิดทางเพศ ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกหรือความสัมพันธ์แบบคู่รักที่ทำร้ายจิตใจหรืออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เนื่องจากภาระผูกพันที่มีอยู่ของแต่ละฝ่ายที่เกี่ยวข้องนั้น ย่อมเกิดจากความวิปริตทางจิตใจและเป็นสาเหตุของความเครียดและความทุกข์

4. ห้ามโกหก หากเราประสงค์ที่จะหาความจริงเราก็ต้องไม่พูดเท็จ การจงใจหลอกลวงผู้อื่นหรือความไม่ซื่อตรงต่อความจริงย่อมทำให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติตนในทางนี้จึงไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของการทำสมาธิ

5. ห้ามเสพยาหรือดื่มสุรา สารใด ๆที่ทำให้มึนเมาย่อมเป็นสิ่งที่ต้องห้ามในการทำสมาธิ เพราะมันทำให้จิตอยู่ในสภาวะที่ตรงกันข้ามกับความกระจ่างแจ่มแจ้งอย่างที่ควรเป็นตามธรรมชาติ

หากประสงค์ที่จะประสบผลสำเร็จในการทำสมาธิ เราจำเป็นต้องงดพฤติกรรมเหล่านี้ทั้งหมดโดยสิ้นเชิงเพราะมันส่งผลลบและให้โทษทางจิตใจ

นอกจากนี้ก็ยังมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมบางอย่างที่แม้จะไม่ได้ห้ามแต่ก็ต้องมีการควบคุมอยู่บ้าง ไม่เช่นนั้นมันจะมีผลรบกวนต่อการทำสมาธิ นั่นก็คือเหล่าพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ถึงแม้อาจไม่ได้ให้โทษทางจิตใจเสมอไป แต่หากทำมากเกินไปก็จะกลับยับยั้งการเจริญสติและทำให้ประโยชน์จากการทำสมาธินั้นลดน้อยลง[13]

หนึ่งในนั้นก็คือการรับประทานอาหาร หากมีความปรารถนาที่จะเจริญก้าวหน้าในการฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง เราก็ต้องระมัดระวังที่จะไม่รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป เพราะหากรับประทานอาหารมากเกินไปก็จะเจอกับอุปสรรคในการเจริญสติและสมาธิ มันทำให้จิตใจหมกมุ่น และเกิดอาการง่วงซึม ดังนั้นเราควรรับประทานอาหารเพื่อมีชีวิตอยู่ไม่ใช่มีชีวิตอยู่เพื่อการรับประทานอาหาร ผู้ที่เรียนหลักสูตรการทำสมาธิที่มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจะรับทาน

[13] ข้อปฏิบัติสามข้อต่อไปนี้และห้าข้อที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้นฯ พร้อมกับการละเว้นจากการร่วมเพศโดยสิ้นเชิง คือการถือศีลแปดนั่นเอง ซึ่งผู้ฝึกทำสมาธิจะต้องปฏิบัติตาม เวลาไปพักร้อนหรือเมื่อไปปฏิบัติธรรม

อาหารเพียงวันละหนึ่งมื้อเป็นหลัก ซึ่งจะไม่มีผลกระทบที่ไม่ดีต่อร่างกายและกลับส่งแต่ผลบวกด้วยซ้ำ เช่นความกระจ่างทางจิตที่ไม่คิดหมกมุ่นกับอาหารนั่นเอง

นอกจากนี้ กิจกรรมที่ให้ความบันเทิง — การดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ก็มีผลรบกวนต่อการฝึกทำสมาธิเช่นกัน ถึงแม้มันอาจจะไม่ได้ให้โทษกับจิตใจโดยตรง แต่หากทำมากเกินไปก็ย่อมนำไปสู่การหมกมุ่นและยึดติดได้อีกแน่นอน

ในแง่หนึ่งแล้วการเสพติดนั้นก็เหมือนอาการมึนเมา เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางเคมีในสมองที่ยับยั้งขัดขวางความคิดที่กระจ่าง และความแจ่มแจ้งทางจิตใจ ความสุขจากความบันเทิงนั้น ในที่สุดแล้วก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจเลย เพราะมันเป็นความรู้สึกที่อยู่กับเราเพียงแค่ชั่วคราวสั้น ๆ และจะกลับสร้างความหมกมุ่นซึ่งกลายเป็นการยึดติดและนิสัยความเคยชินในชีวิต ดังนั้น ผู้ฝึกทำสมาธิที่มีความเพียรพยายามอย่างแท้จริงก็ควรตั้งใจใช้เวลาในชีวิตอันสั้นนิดเดียวให้เป็นประโยชน์ โดยการเรียนรู้ที่จะปลูกฝังความสงบสุขและความพึงพอใจ แทนที่จะเสียเวลากับสิ่งที่ไร้ประโยชน์ เพราะมันไม่ทำให้เกิดความสงบสุขและความสุขใจที่ยั่งยืน หากประสงค์ที่จะหาความสุขที่แท้จริง เราก็ต้องควบคุมหรือลดความบันเทิงเสียบ้าง เช่นควรลดเวลาในการสังสรรค์บนอินเทอร์เน็ตไปวัน ๆ เป็นต้น

สิ่งที่ต้องมีการควบคุมข้อที่สามคือพฤติกรรมการนอน เพราะมันเป็นการยึดติดอย่างหนึ่งที่คนมักจะมองข้าม คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเขาชอบนอนเยอะเพื่อเป็นการหนีจากโลกแห่งความเป็นจริง ในทางตรงกันข้าม บางคนกลับนอนไม่หลับเพราะมัวแต่คิดว่าเขาจะ “นอนไม่พอ” ซึ่งทำให้เกิดความเครียดกังวลใจจนในที่สุดก็นอนไม่หลับจริง

การฝึกทำสมาธิจะส่งผลให้เราต้องการจำนวนชั่วโมงนอนในแต่ละคืนที่น้อยลง เพราะจิตนั้นๆจะมีความสงบมากกว่าเดิม การนอนไม่หลับไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับผู้ที่ฝึกทำสมาธิ เพราะเขาสามารถกำหนดจิตทำสมาธิเพื่อให้หลุดพ้นจากความเครียดได้เสมอ แม้จะอยู่ในท่านอนก็ตาม สำหรับผู้ที่นอนไม่ค่อยหลับนั้น ให้ฝึกกำหนดจิตอยู่หน้าท้องเพื่อดูการพองตัวและยุบลงตามจังหวะของลมหายใจ พร้อมกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ทั้งคืนก็ได้หากจำเป็น ทั้งนี้ แม้จะยังนอนไม่หลับอีก (ซึ่งไม่น่าเป็นไปได้ เพราะจิตจะกลับสู่สภาวะความสงบเมื่อทำสมาธิ) เขาก็จะพบว่าเขารู้สึกเหมือนได้พักผ่อนดีแล้ว เสมือนกับการได้นอนเต็มอิ่มมาทั้งคืนนั่นเอง

เรื่องสุดท้ายที่ควรกล่าวถึงคือ การละเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์โดยสิ้นเชิงเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งรวมถึงการละเว้นจากพฤติกรรมทางเพศที่ผิดศีลธรรม เพราะพฤติกรรมทางเพศไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบไหนก็ตามย่อมมีโทษทางจิตใจ มันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติและการบรรลุความกระจ่างและความสงบสุขทางจิตใจ ดังนั้นหากต้องการผลลัพธ์จากการทำสมาธิอย่างแท้จริงก็ควรปฏิบัติตามข้อนี้ด้วยเช่นกัน

เมื่อละเว้นจากพฤติกรรมที่ขัดขวางต่อการเจริญสติแล้ว ก็สามารถนำสติที่เกิดจากการฝึกทำสมาธิไปรวมเข้าด้วยกันกับชีวิตประจำวัน โดยสามารถใช้ประสบการณ์ธรรมดา ๆในแต่ละวันเป็นเครื่องมือในการฝึกทำสมาธิต่อไป ซึ่งมีทางฝึกอยู่สองทาง และควรทำไปด้วยกันดังต่อไปนี้

ทางแรกคือการกำหนดจิตตามการวางท่าของร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่สัมผัสและรับรู้ได้อย่างชัดเจนมากที่สุด ในแง่นี้ร่างกายจึงทำหน้าที่เป็นตัวช่วยให้เราเกิดสติรู้ตัวต่อความเป็นจริงได้อย่างดี เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วเราจะอยู่ในเพียงแค่หนึ่งในสี่ท่า — กล่าวคือท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง หรือไม่ก็ท่านอน ดังนั้น จงกำหนดจิตรู้ตัวถึงการวางท่าของตัวเรา เสมือนว่ากำลังฝึกทำสมาธิอยู่นั่นเอง นี่คือหลักการในการใช้ร่างกายเป็นจุดศูนย์กลางในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

เช่นเมื่อกำลังเดินอยู่ก็ให้กำหนดว่า “เดินหนอ เดินหนอ เดินหนอ เดินหนอ” หรือกำหนดว่า “ซ้ายหนอ ขวาหนอ ซ้ายหนอ ขวาหนอ” เมื่อยืนอยู่นิ่ง ๆ ให้เพ่งจิตอยู่กับท่ายืนพร้อมกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เมื่อนั่งอยู่เฉย ๆ ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” และเมื่ออยู่ในท่านอนให้กำหนดว่า “นอนหนอ นอนหนอ” การปฏิบัติในทางนี้จะช่วยให้เราเกิดสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแม้จะอยู่นอกเวลาการฝึกทำสมาธิจริงก็ตาม

นอกจากนี้เราก็ยังสามารถใช้เทคนิคดังกล่าวกับการเคลื่อนไหวเล็ก ๆน้อย ๆทางกายได้เหมือนกัน — เช่นเมื่อก้มลงหรือยืดเส้นยืดสาย ให้กำหนดว่า “ก้มหนอ” หรือ “ยืดหนอ” เมื่อขยับแขนขาให้กำหนดว่า “เคลื่อนหนอ” เมื่อกำลังกลับตัวให้กำหนดว่า “กลับหนอ” ฯลฯ ในทางนี้เราสามารถฝึกทำสมาธิกับทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด เวลาแปลงฟังก็จงกำหนดว่า “แปลงหนอ” เวลาเคี้ยวหรือกลืนอาหารก็จงกำหนดว่า “เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ” “กลืนหนอ กลืนหนอ” ฯลฯ

เวลาทำอาหาร ทำความสะอาด ออกกำลังกาย อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า แม้กระทั่งเวลาเข้าห้องน้ำ ก็เป็นโอกาสในการฝึกสติให้รู้ตัวถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย มันเป็นการเตือนตัวเองให้ตระหนักรู้ตัวถึงความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา นี่คือวิธีการแรกในการรวมการฝึกทำสมาธิเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันกับชีวิตประจำวัน

วิธีการอันที่สองคือการตระหนักรับรู้ถึงความรู้สึกสัมผัส — การมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การลิ้มรส และความรู้สึก ประสบการณ์เหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความคิดตัดสินว่าชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งจะกลับกลายเป็นการยึดติดหรือความเกลียดชังนั่นเอง และในที่สุดก็เกิดความทุกข์เมื่อความรู้สึกนั้นฯ ไม่สอดคล้องกับความต้องการหรือความอคติลำเอียงของตัวเรา ดังนั้นหากจะรักษาความเป็นกลางทางจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดความอคติลำเอียง เราก็ควรฝึกกำหนดจิตตามความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการเตือนสติให้เห็นถึงแก่นแท้ของประสบการณ์นั้นฯ แทนที่จะปล่อยให้จิตคิดตัดสินตามนิสัยความเคยชินเดิม ๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อกำลังมองอยู่ก็จงเตือนตัวเองว่ามันเป็นเพียงแค่การมองเห็นเท่านั้น พร้อมกำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ”

เมื่อได้ยินเสียงก็จงกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” เมื่อได้กลิ่น ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบกลิ่นนั้นก็ตาม ก็จงกำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ” เมื่อกำลังรับประทานอาหารหรือ

เครื่องดื่ม จงอย่าปล่อยให้ใจหลงใหลไปกับรสชาติของมัน ดังนั้นให้กำหนดว่า “กินหนอ กินหนอ” หรือ “ดื่มหนอ ดื่มหนอ” เมื่อสัมผัสความรู้สึกต่าง ๆในกาย เช่นความร้อนหรือความเย็น แข็งหรืออ่อนนุ่ม ฯลฯ จงกำหนดว่า “รู้สึกหนอ รู้สึกหนอ” หรือ “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” ฯลฯ

การปฏิบัติในทางนี้จะทำให้เราสามารถรับรู้ถึงความหลากหลายในประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ด่วนจัดแบ่งความเป็นจริงออกตามหมวดหมู่หรือประเภทต่าง ๆ ว่ามัน “ดี” “ไม่ดี” “เป็นตัวฉัน” “เป็นของฉัน” “พวกเรา” “พวกเขา” ฯลฯ ผลที่ตามมาก็คือการเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง ความสุขใจ และการหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเราสามารถเข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้ตลอดเวลาและในทุกสถานการณ์หากหมั่นฝึกไปเรื่อย ๆ เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติอย่างแท้จริงแล้วจิตก็จะหยุดมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกสัมผัสในทางที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้นจากการยึดติดและความเกลียดชังทั้งหมด ดังเปรียบเสมือนนกที่บินอย่างอิสระเพราะไม่ต้องอาศัยราวเกาะอีกต่อไป

นี่จึงเป็นคำอธิบายแบบคร่าว ๆถึงวิธีการทั้งสองทาง ที่จะรวมการฝึกทำสมาธิเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันกับชีวิตของเรา แม้จะอยู่นอกเวลาฝึกทำสมาธิจริงก็ตาม นอกจากสองทางนี้แล้ว เรายังสามารถฝึกกำหนดจิตตามประสบการณ์อื่นได้อีกด้วย — เช่น ความเจ็บปวด ความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกที่ได้กล่าวไว้ในบทแรก ส่วนเทคนิคการฝึกในบทนี้ ให้คิดไว้ว่าเป็นตัวเสริมที่เราสามารถปฏิบัติเพิ่มเติมได้ เพื่อช่วยทำให้การฝึกทำสมาธินั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเราเองและความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา

การอธิบายวิธีการทำสมาธิได้จบลงแล้ว ขอให้จำไว้ว่าไม่มีหนังสือเล่มใดที่สามารถทดแทนการหมั่นตั้งใจปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่ว่าหนังสือเล่มนั้นจะเขียนคำสอนได้อย่างละเอียดและลึกซึ้งขนาดไหนก็ตาม และถึงเราจะอ่านหนังสือทีมีความรู้ดี ๆทุกเล่มในโลกจนจดจำขึ้นใจก็ตาม แต่หากยังไม่ลองลงมือฝึกฝนปฏิบัติตามเสียที ก็จะพบว่าเราไม่ได้ดีไปกว่าคนเลี้ยงวัวที่มัวแต่เสียแรงเสียเวลาไปกับการเฝ้าวัวของคนอื่นเลย

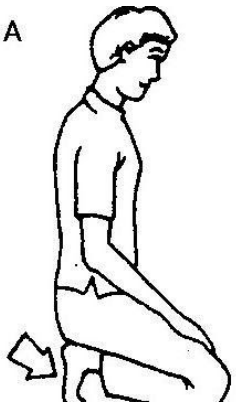
แต่ในทางตรงกันข้าม หากเรายอมรับหลักการที่เสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ ว่ามีความรู้ทางทฤษฎีที่เพียงพอและเริ่มปฏิบัติตามคำสอนด้วยความจริงใจ ก็เชื่อได้แน่นอนว่าจะบรรลุผลสำเร็จได้เช่นเดียวกันกับผู้อื่นอีกมากมายที่ได้บรรลุผลสำเร็จมาแล้ว — กล่าวคือความสงบสุข ความสุขใจ และการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

ขอขอบใจเป็นครั้งสุดท้ายที่ท่านได้สละเวลาเพื่ออ่านคำอธิบายวิธีการทำสมาธิในหนังสือเล่มนี้ อาตมาหวังว่าคำสอนเหล่านี้จะนำพาให้ท่านและผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของท่าน พบกับความสงบสุข มีความสุขใจ และหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยเทอญ

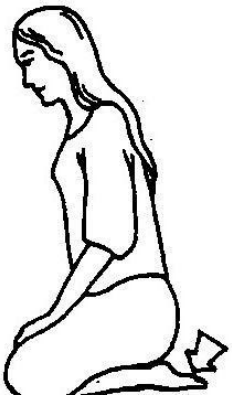
หากท่านเห็นว่ายังขาดการอธิบายที่ชัดเจนหรือยังมีข้อสงสัยอีก หรือหากต้องการคำสอนเกี่ยวกับการทำสมาธิที่มีความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น สามารถติดต่อมาได้เลยผ่านช่องทางเว็บบล็อกของอาตมา: http://yuttadhammo.sirimangalo.org/

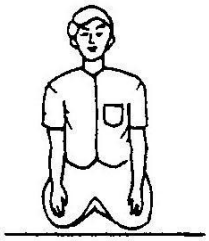
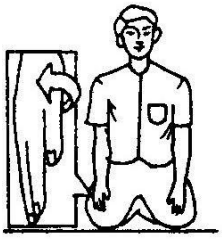
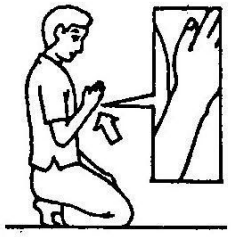
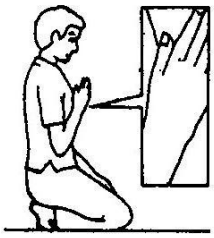
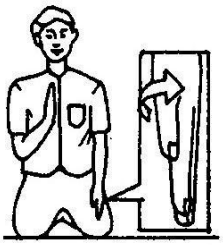
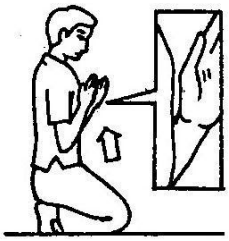
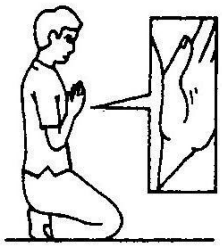
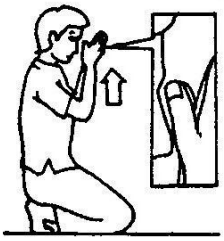
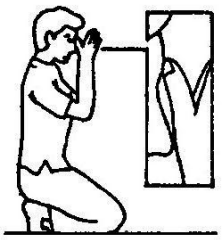
ภาคผนวก: ภาพประกอบ

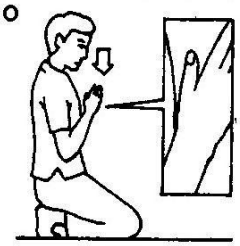
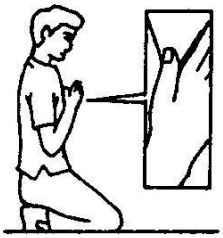
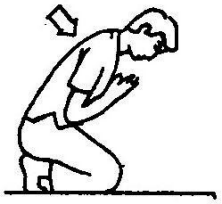
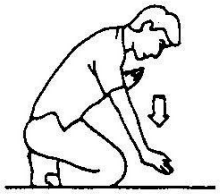
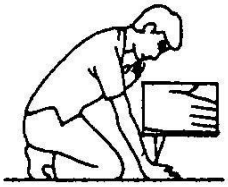
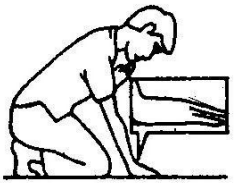
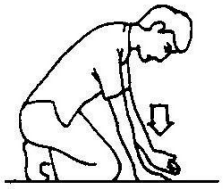
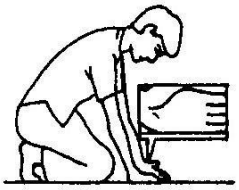
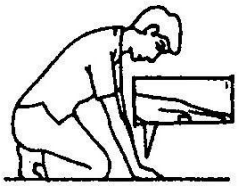
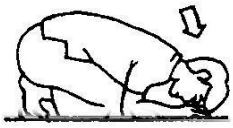
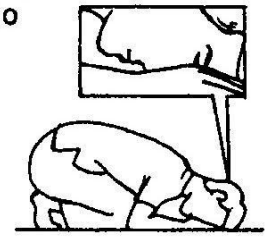
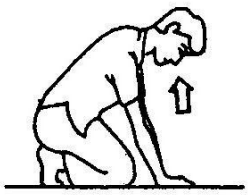
A

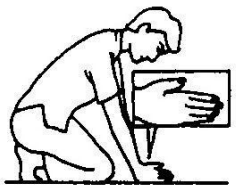
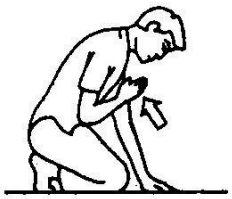
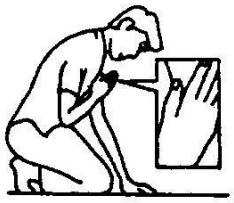
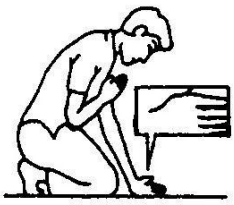
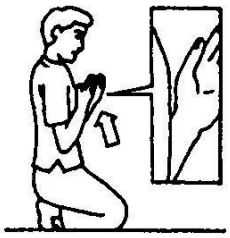
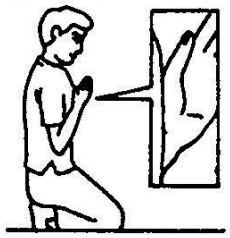
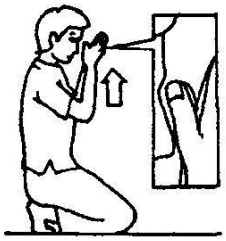
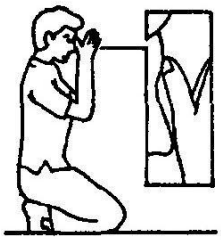
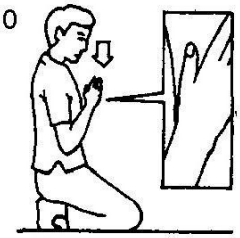
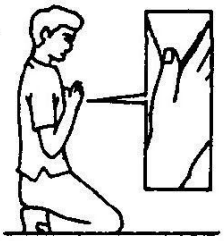
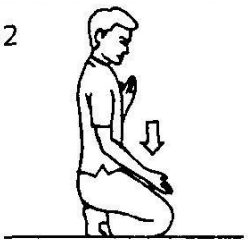


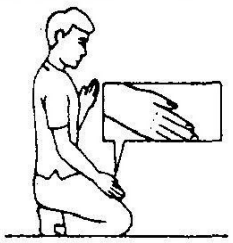
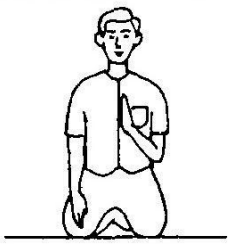
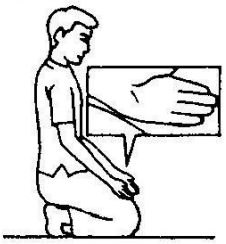
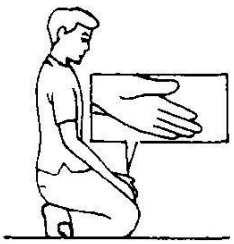
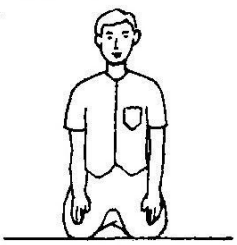
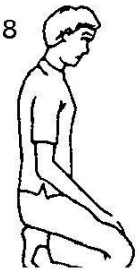
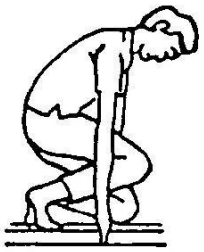
B



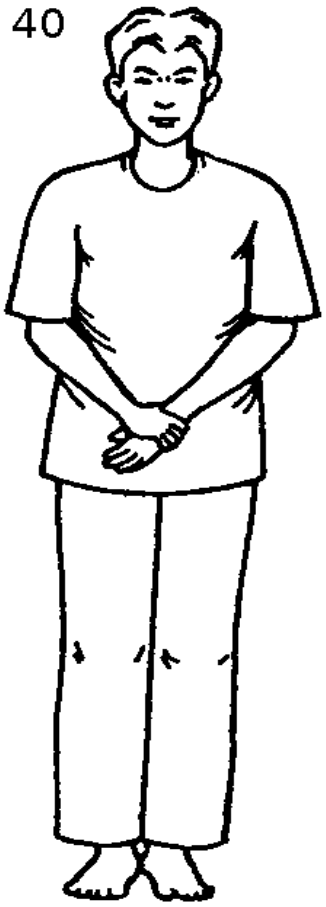
1  นั่งหนอ	2  พลิกหนอ	3  ขึ้นหนอ
4  ถูกหนอ	5  พลิกหนอ	6  ขึ้นหนอ
7  ถูกหนอ	8  ขึ้นหนอ	9  ถูกหนอ

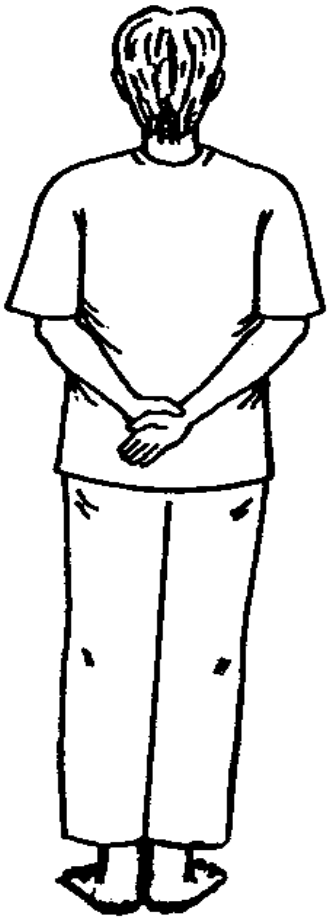
10  ลงหนอ	11  ถูกหนอ	12  ก้มหนอ
13  ลงหนอ	14  ถูกหนอ	15  คว่ำหนอ
16  ลงหนอ	17  ถูกหนอ	18  คว่ำหนอ
19  ก้มหนอ	20  ถูกหนอ	21  เงยหนอ

22  พลิกหนอ	23  ขึ้นหนอ	24  ถูกหนอ
25  พลิกหนอ	26  ขึ้นหนอ	27  ถูกหนอ
28  ขึ้นหนอ	29  ถูกหนอ	30  ลงหนอ
31  ถูกหนอ	ทำตามภาพประกอบที่ 12 - 31 ซ้ำอีกสองรอบแล้วจึงกลับมาต่อที่ภาพประกอบที่ 32	32  ลงหนอ

33  ถูกหนอ	34  คว่ำหนอ	35  ลงหนอ
36  ถูกหนอ	37  คว่ำหนอ	38  นั่งหนอ
	39  ยืนหนอ	

40





41

Sirimangalo International
www.sirimangalo.org