

วิธีนั่งสมาธิ โดย ดั่งตฤณ

บรรยาย ณ ศาลาปณิ มุลินธิบ้านอารีย์ : วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๒๒

การนั่งสมาธิแบบนี้ะ ถ้าไม่มีใจคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ไปเปรียบเทียบกับว่าเคยทำมาอย่างไร รับประกันว่าได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ เริ่มต้นอย่าไปจับที่ลมหายใจอย่าไปจับที่อะไรทั้งสิ้น หลับตาลงไป ให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกำลังนั่งอยู่ นั่งอยู่สบายๆ ใจไม่ต้องเพ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง มันจะได้ไม่ไปโฟกัสแคบๆ เสร็จแล้วเริ่มต้นขึ้นมาทีไรรู้สึกที่ขาของตัวเองว่า ขาของรอมันงออยู่ มันงุ่มง่อมหรือว่ามันเกร็งอยู่ไหม ที่ฝ่าเท้านี้ หากมันผ่อนคลายออกไปได้นะ จะรู้สึกสบายขึ้นมาทันทีเลย มันรองรับความเป็นจริงอย่างยิ่งเลย เราไม่ต้องไปจินตนาการหรืออะไร แค่ถามตัวเองเฉยๆ ว่า ฝ่าเท้าเรานี้มันเกร็งอยู่ หรือว่ามันแบสบายอยู่ ถ้าแบสบายอยู่ ใจมันจะรู้สึกทันทีเลยว่ามันสบายตามไปด้วย จากนั้นมือให้วางอยู่บนหน้าตักนะ ถ้ามันมีความรู้สึกว่ามีอังก่ำหรือว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของมือยังเกร็งอยู่ ก็ให้ผ่อนคลายซะ เหมือนกับฝ่าเท้า พอฝ่าเท้ากับฝ่ามือมันมีอาการผ่อนคลายเหมือนกัน ตรงนี้ความรู้สึกก็สบายขึ้นมาครึ่งตัวแล้ว ในอาการสบายครึ่งตัวนี้ เราก็สำรวจต่อมา จุดสุดท้ายใบหน้าของเราทั่วทั้งใบหน้า มันยังมีส่วนใดส่วนหนึ่งขมวดอยู่ไหม มันยังมีส่วนใดส่วนหนึ่งที่มันตึงๆ ขมับอยู่ไหม ถ้ามันมีอาการตึงอยู่ มีอาการขมวดอยู่ เราแค่รับรู้ รับรู้ตามจริง แล้วมันจะค่อยๆ ผ่อนคลาย ค่อยคลายออกไปเอง ในอาการที่ร่างกายผ่อนคลายทั้งฝ่าเท้า ฝ่ามือ แล้วก็ทั่วทั้งใบหน้า ตรงนี้กล้ามเนื้อทั้งหมด ที่โยงทั้งฝ่าเท้าฝ่ามือแล้วก็ใบหน้า มันจะคลายออกไปด้วย แล้วก็รู้สึกสบายทั้งตัวขึ้นมา ในความรู้สึกสบายทั้งตัวขึ้นมา นี้เราดูต่อมา จิตใจเปิดมันสบาย มันไม่ได้เพ่ง ไม่ได้เคร่ง มันไม่ได้บริกรรมอะไรเลย มันไม่ได้เป็นอะไรทั้งสิ้น มันก็เหมือนมีสมาธิอ่อนๆ ขึ้นมาแล้ว ในอาการที่มันชุ่มชื้น เหมือนมีสมาธิอ่อนๆ นี้ เราก็ดูต่อไป ดูด้วยอาการสำรวจแบบไม่ตั้งใจ ดูด้วยอาการสำรวจเหมือนถามตัวเองว่า ตอนนี้อ่างกายมันต้องการลมเข้า มันต้องการลมออก หรือต้องการหยุดลม ถ้าต้องการลมเข้ามันจะรู้สึกขาด มันจะรู้สึกร่างกายมันขาดลม มันถึงขั้นว่าร่างกายมันอยากจะลากลมเข้ามา พอลากลมเข้ามันเกิดความรู้สึกอึดอัด มันถึงเวลาที่จะต้องระบายออกไป แล้วถ้าระบายออกไปหมดแล้ว ลมหมดแล้วเราสังเกตดู ร่างกายมันไม่ได้ต้องการลมเข้าทันทีนะ มันจะหยุดอยู่พักนึง นั่งอยู่พักนึง เราปล่อยให้มันอยู่นิ่งๆ สบายๆ ไม่ต้องมีลมเข้าไม่ต้องมีลมออก ในอาการเห็นว่าร่างกายมันต้องการลมเข้า มันต้องการลมออก เดียวมันก็ต้องการหยุดลม ตรงนี้แหละจิตมันจะเริ่มเปลี่ยน มันจะเริ่มเป็นผู้สังเกตเฉยๆ ไม่ใช่เอาแต่อยาก อยากจะได้ลมเข้า อยากจะได้ลมออก เพราะไอ้อาการอยากตรงนี้นั้นก็จะไปเร่ง เร่ง เร่ง ทำให้เกิดอาการอยาก หายใจผิดๆ แล้วก็ตั้งจิตไว้ผิดๆ ทีนี้ถ้าหากว่าเราเอาแต่ดูอย่างเดียว เราก็จะเห็น ถ้าความฟุ้งซ่านกลับมา หลายคนมีความฟุ้งซ่านกลับมา เราก็ไปดูใหม่ ดูว่าฝ่าเท้านี้มันงอแงไหม ถ้าฟุ้งซ่านปกติมันจะมีอาการงอแง มันจะมีอาการเกร็งๆ เกร็งๆ ขึ้นมาที่ฝ่าเท้า เราผ่อนคลายไป ไอ้อาการเกร็งๆ เกร็งๆ ฟุ้งซ่านก็จะหายไปด้วย เราก็ดูต่อมา ฝ่ามือสบาย อยู่ไหม ทั่วทั้งใบหน้าสบายอยู่ไหม มันก็กลับมาสู่สภาพจิตใจที่มันสบายได้ เมื่อมีความชุ่มชื้น สามารถที่จะกลับมาเริ่มต้นดูใหม่ ว่า เออ ตอนนี้อ่างกายมันต้องการลมเข้าหรือว่าลมออก

หรือว่าต้องการที่จะหยุดลม เห็นตามจริงนะไม่ใช่เห็นตามอยาก พอเห็นตามจริงไปเรื่อยๆ ใจมันก็จะไม่หยุดนิ่ง ไม่เกิดความที่อะไร ไม่เกิดความรู้สึก ว่าไอ้ความสุขที่เกิดขึ้นนี้มันถูกหล่อเลี้ยงไว้

บางคนตั้งใจมากเกินไปนะ พอรู้ว่าความตั้งใจมันเกินไปแล้ว มันล้าหน้าไป ก็ไปนั่งดูใหม่ ว่ามีอย่างผ่อน อยู่ใหม่ ทำอย่างผ่อนอยู่ใหม่ ใบน้ายังผ่อนอยู่ใหม่ แล้วค่อยๆ มาถามตัวเองว่า ร่างกายมันต้องการลมแบบไหน ลมเข้าหรือว่าลมออก หรือว่าหยุดลม มันมีอยู่แค่นี้เอง จากนั้นที่เหลือ จิตเค้าก็จะเห็นว่าลมหายใจมันผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออก มันไม่ใช่บุคคล มันไม่ได้เห็นอะไรที่เราตั้งความหวังไว้ว่า ไอ้ที่เราจะไปยึดครองไว้ มันเข้ามาแป๊บหนึ่ง แล้วมันก็ออกไป เดี๋ยวมันยาวบ้าง มันสั้นบ้าง ขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกาย ไม่ได้ ขึ้นอยู่กับความอยากของเรา ลองกลับไปฝึกๆ ดู บางคนลืมนึกขึ้นมาช่วยบอกหน่อยว่าจุดหน้าออกเลขอะไร มันหลับไปแล้ว นั่งสมาธินะ เราก็นั่งดูไป ดูมันง่ายมากเลย แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจพ้อยท์ (point) มันไปนั่งด้วยความอยาก อยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากให้มันสงบ อยากให้มันมีความก้าวหน้าทางสมาธิ **ความอยากนั้นแหละ จะทำให้ถอยหลัง** แต่ถ้าเรานั่งไป นั่งโดยไม่มีอาการอยากจริงๆ มันก็จะนิ่งขึ้น นิ่งขึ้น เหมือนใจมีความชุ่มชื้น มีความใสมีความสว่างอยู่อย่างนั้น แล้วถึงจุดหนึ่งที่เป็นภาวะตั้งมั่น เป็นภาวะที่ความสว่าง ความใส ความชุ่มชื้น มันคงเส้นคงวา เนียน ตรงนั้นจะเริ่มอุปจาระสมาธิ พอจิตมันมีกำลังมากจริงมันก็จะเริ่มอุปจาระสมาธิอย่างแข็งแกร่ง มีความชุ่มชื้นอย่างใหญ่ จิตเหมือนมันแผ่กว้างออกไปไม่มีขอบเขต พอจิตมันระงับ จิตมันจะเหมือนมีอาการหนักตัว จิตมันจะตั้งมั่น เป็นความขาวอย่างใหญ่ ปิติที่มันผุดออกมา จิตมันเหมือนเป็นดวงอาทิตย์นะ แผ่กว้างออกไป เหมือนไม่มีประมาณ แต่ส่วนใหญ่ไปแค่การถือตัวเองไว้ แซะตัวเองไว้ เหมือนกับมันมี แข็งๆ ที่ๆ แล้วก็ความรู้สึก เหมือนกับจะความรู้สึก แต่คิดว่าได้ฉานละ หลายคนเข้าใจผิด แซะอยู่เฉยๆ จิตมันยังแคบอยู่เลย จะเป็นฉานได้อย่างไร....

ขอนุโมทนาแต่ผู้ถอดไฟล์เสียงนี้ด้วยครับ

จัดหน้า PDF ใหม่โดย “พอใจกู” www.jitdrathanee.com/aree26