

บทที่ 2

สมาธิ

2.1 ความหมายของสมาธิ

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระธรรมปิฎก, 2540, น.1)

สมาธิ ข้อนี้ได้แก่การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ (พุทธทาสภิกขุ, 2501, น.56)

สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่นและทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ผู้ที่เป็นนักบวชปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น และผู้ครองเรือนสามารถนำหลักปฏิบัติมาใช้ในการดำรงชีวิตได้อีกด้วย

สมาธิ ถือเป็นเรื่องสากล มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติสมาธิได้ แม้ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถปฏิบัติสมาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจะเน้นให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เห็นผลได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ จึงต้องอธิบายทั้งรายละเอียดความรู้ของสมาธิในเชิงทฤษฎี และให้ความสำคัญกับหลักการปฏิบัติ

สมาธิจะเข้ามาช่วยการรักษาศีลของเรา ให้เป็นไปได้ด้วยดี โดยการเข้าไปเสริมสร้างศักยภาพของจิตและโดยการเข้าไปควบคุมจิต สมาธิได้ทำหน้าที่เป็นผู้รับประกันให้กับการรักษาศีลในเวลาเดียวกันก็ได้ช่วยเหลือในเรื่องวัตถุประสงค์อันแท้จริง คือให้เห็นสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริง สมาธิได้เตรียมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งจะเป็นการเปิดประตูไปสู่อิสรภาพและการตรัสรู้ (ปีเตอร์ เกลลา สันตินา, 2549, น.50)

2.2 ประโยชน์ของสมาธิ

2.2.1 ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน

เราถือว่าเป็นประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

2.2.2 ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

สมาธิทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นีมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น จิตของผู้มีสมาธิจะอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

2.2.3 ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นที่ไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองไปด้วย แม้ในเวลาว่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยลงได้เช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายแต่กายเท่านั้น จิตไม่ได้ป่วยตามไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้นจิตที่มีกำลังเข้มแข็งยังสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายได้อีกด้วย และอาจทำให้โรคหายเร็วขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2553, น.203-214)

2.3 ประเภทของสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน คือการผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การค้นพบความเป็นจริง ตลอดจนการติดต่อกับพระผู้เป็นเจ้า และการหลุดพ้นตามความเชื่อในทางศาสนา สมาธิมีอยู่หลายประเภท มีทั้งวิधिปฏิบัติในทางศาสนาและในลัทธินิกายต่างๆ เช่น สมาธิในพุทธศาสนา, คริสต์, ยิว, ฮินดู, อิสลาม, เต๋า, เซน เป็นต้น ในที่นี้จะกล่าวถึงแนวคิดสมาธิของฝั่งตะวันออกที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักกันดี ดังต่อไปนี้

2.3.1 สมาธิแบบฮินดู

ศาสนาฮินดูเชื่อในเรื่องการเกิดแก่เจ็บ ตายที่เป็นวัฏจักร การฝึกสมาธิจึงเพื่อสร้างความสงบและลดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ สมาธิตามแนวคิดของฮินดู คือสมาธิแบบโยคะ ซึ่งเป็นสมาธิรูปแบบหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจแน่วแน่ หากปฏิบัติถึงขั้นลงไปที่ส่วนลึกของจิต จะทำให้จิตและกายสงบรวมเป็นหนึ่ง ถือเป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบได้อย่างแท้จริง และเป็นการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในชีวิต

ความหมาย

คำว่า โยคะ แปลตามพยัญชนะว่า รวมเข้าหรือประกอบเข้า หมายความว่ารวมปัจเจกชีพหรือประกอบปัจเจกชีพเข้ากับสากลชีพ ปัจเจกชีพได้แก่ อาตมันหรือชีวาตมัน และสากลชีพได้แก่พรหมัน ในภควคิตา กล่าวว่า โยคะ หมายถึง สภาพอันบริสุทธิ์ว่างจากโทมนัสเดือดร้อนใดๆ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2541, น.63)

จุดมุ่งหมายตามคำสอนของโยคะนั้นอยู่ที่ความต้องการให้ทำจิตที่เป็น “การยจิต” นั้นคืนสู่สภาวะ “การณจิต”(จิตดั้งเดิม) โดยการขจัดอำนาจของรชสและตมัสออกไป เมื่อใดสามารถทำคืนสู่สภาวะดั้งเดิมของมันได้แล้วก็จะบรรลุสัพพัญญูตตญาณ(รู้แจ้งในสรรพสิ่ง) เมื่อนั้น จิตก็จะบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับปुरुष และเมื่อจิตกลับคืนสู่ความบริสุทธิ์ตามเดิมแล้ว ปुरुषก็จะบรรลุโมกษะหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล และเป็นการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป (วิโรจน์ อินทนนท์, 2541, น.65)

ปรัชญาโยคะกล่าวว่า โยคะ หรือสมาธิ มี 2 ชนิด คือ

1. สปรหฺยฺยฺตะ คือ การบำเพ็ญโยคะในรูปแบบของการเพ่งทางใจที่สมบุรณ์ ซึ่งจิตจะจดจ่ออยู่ที่วัตถุที่เราเพ่งเท่านั้น จึงเกี่ยวข้องกับการเห็นวัตถุที่เพ่งนั้นอย่างชัดเจน
2. อสปรหฺยฺยฺตะ คือ หน้าที่ต่างๆทางใจหรือการเปลี่ยนแปลงทางใจ อันเป็นไปตามวัตถุ นั้น ดับลงอย่างสิ้นเชิง และในที่สุด ความรู้ทุกอย่างจะไปรวมอยู่ที่อารมณ์เพียงจุดเดียว

หลักปฏิบัติของปรัชญาโยคะ มี 8 ประการ

1. ยมะ คือ การสำรวมระวังเกี่ยวกับความประพฤติ ได้แก่ ศีล 5 ข้อ

- 1.1 อหิงสา คือ การไม่เบียดเบียน
- 1.2 สตัยะ คือ มีความซื่อสัตย์, ไม่โกหกหลอกลวง
- 1.3 อัศเตยะ คือ การไม่ลักขโมย
- 1.4 พรหมจริยะ คือ การควบคุมอารมณ์

1.5 อปริครหะ คือ การไม่สะสมทรัพย์, ไม่รับของที่ไม่จำเป็นจากผู้อื่น

2. นิยมะ คือ การปลูกฝังนิสัยที่ดีมี 5 ประการ คือ

2.1 เสาจะ คือ ร่างกายสะอาด, กินอาหารบริสุทธิ์, ใจสะอาด, ทำความดี, มีเมตตา กรุณา, ไม่ผูกโกรธ

2.2 สันโดษ คือ ความพอใจในสิ่งที่ตนมี

2.3 ตบะ คือ ความอดทนต่อความร้อน หนาว และทุกข์ทรมานทั้งปวง

2.4 สวารยาเย คือ หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

2.5 อิศวรปณิธาน คือ การตั้งจิตอุทิศแด่พระผู้เป็นเจ้า

3. **อาสนะ** คือ การควบคุมร่างกายให้ปกติสุขอยู่เสมอด้วย ทำคัดตนให้เลือดลมเดินสะดวกและเพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

4. **ปราณยมะ** คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้กล้ามเนื้อปอดและหัวใจแข็งแรง คำว่า “ปราณ” หมายถึง ลมหายใจ และคำว่า “ปราณยมะ” หมายถึง การควบคุมลมหายใจให้เป็นไปในทางที่ต้องการ

5. **ปรตยาหาระ** คือ การสำรวจตา หู จมูก ลิ้น จากอารมณ์ที่พึงปรารถนา คือ การถอนเส้นประสาทออกจากตัวไปไว้ในความควบคุมของจิต ปิดการสัมผัสทางทวารใดๆ ทั้งหมด ผู้บำเพ็ญจะต้องกำจัดวิถิจิตที่คอยรับอารมณ์ภายนอกเสีย พยายามเพ่งเฉพาะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในเท่านั้น

6. **ธารณะ** คือ การทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการทำให้จิตจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งที่จิตปรารถนา เช่น ให้จิตจ่ออยู่ที่ปลายลิ้น คิ้ว ท้อง หรือเทวรูป เมื่อจิตเพ่งอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งแน่วแน่มั่นคงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามรักษาส่งที่เพ่งให้ได้ และพยายามควบคุมมิให้ไปรับอารมณ์อื่น จะต้องรักษารมณ์ให้เป็นหนึ่งอยู่เสมอ

7. **ธยานะ** คือ การเพ่งหรือการภาวนาอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น (ปฏิบัติต่อเนื่องข้อที่ 6) ด้วยอาการจดจ่อมากขึ้นโดยไม่บกพร่อง เป็นเหตุให้เกิดพลังทางจิตมากขึ้นกว่าการปฏิบัติในข้อที่ 6 ดังกล่าว ทั้งเป็นพื้นฐานที่จะก่อให้เกิดพลังที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้เห็นความเป็นจริงมากขึ้น (เกิดหฤทัยตาทิพย์)

8. **สมาธิ** คือ การทำจิตใจให้เด็ดเดี่ยวมั่นคงอย่างลึกซึ้ง คือ เป็นจิตที่ดิ่งแน่วแน่มั่นอยู่กับอารมณ์หรือภาวนา (ทำให้จิตเจริญขึ้น) จนไม่มีความรู้สึกตน บุคคลกับอารมณ์ สมาธิปรากฏเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (ในข้อ 7 บุคคลและอารมณ์ สมาธิยังแยกกันอยู่คนละส่วน) การที่จิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจะต้องเป็นจิตที่ประกอบด้วยกุศลเท่านั้น และในขณะที่จิตแน่วแน่มั่นจะต้องมีสติควบคุมอยู่ด้วย (จิตที่แน่วแน่มั่น เวลานอนหลับ หรือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่ประกอบด้วยอกุศล ไม่ชื่อว่าสมาธิ)

ในบรรดาหลักปฏิบัติของปรัชญาโยคะ 8 ประการ หลักปฏิบัติ 5 ข้อข้างต้น จะเกี่ยวข้องกับเหตุภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ส่วน 3 ข้อหลัง จะเนื่องด้วยเหตุภายในโดยตรง ปรัชญาเกือบทุกระบบของอินเดียยอมรับว่า หลักโยคะ 8 ประการนี้ เป็นข้อปฏิบัติสากลแก่บุคคลทั่วไปด้วย (วิโรจน์ อินทนนท์, 2541, น.67-68)

วิธีการทำสมาธิแบบโยคะ

โยคะ เป็นแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้เราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งก็เชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้นี้ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรม

ทางจิตให้ดีขึ้นนั้นจะต้องผ่านการฝึกอบรมทางกายเป็นอย่างดีเสียก่อน การฝึกอบรมทางกายดังกล่าวนี้จึงเป็นการบริหารอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “หะระโยคะ”

หะระโยคะ มีหลักการคือ สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต ซึ่งในการปฏิบัติหะระโยคะนั้น มีข้อปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ คือ

1. กำหนดจิต เป็นการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้ทุกแห่งและสามารถควบคุมส่วนต่างๆของร่างกายได้
2. การกำหนดลมหายใจ (ปราณ)
3. การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆให้ได้ผลแก่กล้ามเนื้อทุกส่วน ข้อต่อต่างๆ สมองและประสาทรวมทั้งหัวใจและหลอดเลือด

หะระโยคะ มีความเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติ 2 ประการคือ พลังร้อนและพลังเย็น (คล้ายคลึงกับความเชื่อในลัทธิเต๋า ซึ่งมีพลังหยินและหยาง คือ พลังหญิงและพลังชาย) เมื่อใดที่พลังทั้งสองนี้สมดุลกันมากที่สุด เมื่อนั้นมนุษย์ก็จะมีสุขภาพดีที่สุดเช่นกัน

นอกจากนั้น ยังได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ “ปราณ” ซึ่งเปรียบเหมือนพลังงานแห่งชีวิตที่มีอยู่ในอากาศ และเป็นสาเหตุให้เกิดชีวิตต่างๆขึ้น กล่าวได้ว่า ปราณ คือปัญญานันท์ที่สุดของธรรมชาติ และในตามหลักของโยคะนั้นเชื่อว่า ปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น ดังนั้นการฝึกหะระโยคะ วิชาการสูดลมปราณ อย่างมีระเบียบแบบแผนตามศัพท์โยคะที่เรียกว่า “ปราณยามะ” นั้นเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด ปราณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้ ก็เท่ากับว่าร่างกายนั้นขาดชีวิต

สรุปได้ว่า หะระโยคะ เป็นวิชาที่สอนให้มนุษย์รู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายและฝึกให้มนุษย์รู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้น เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั่นเอง (เอก ณะศิริ, 2529, น.82-83)

2.3.2 สมาธิแบบถาฮิมเทศโยคะ หรือ สมาธิแบบ T.M.

ตามหลักของถาฮิมเทศโยคะ เรียกวิธีนี้ว่า Transcendental Meditation หรือ T.M. หลักการของวิธีนี้ก็คือ นั่งสมาธิทำจิตให้สงบนิ่งไม่คิดอะไรเลย และหาอุบายทำให้จิตนิ่งด้วยการระลึกถึงคำว่า “มนตรา” (Muntra) แล้วแต่ผู้ฝึกจะกำหนดคำมนตราให้

T.M. เป็นองค์การระหว่างประเทศมีศูนย์กลางอยู่ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ องค์การนี้ยังมีสถาบันการศึกษาเกี่ยวกับด้านจิต หลายด้าน หลายประการ มีชื่อเรียกว่า Maharishi European Research University มีการค้นคว้าหลายอย่าง เช่น ค้นคว้าการเปลี่ยนแปลงของสภาวะผิวหนัง การ

หายใจ ชีพจร เมตาโบลิซึม (สันดาป) ของร่างกายและคลื่นสมอง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกายของคนปกติกับผู้ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ เป็นต้น ปัจจุบันในประเทศไทยมีการฝึก T.M. กันมากขึ้น ในบางโรงเรียนจัดให้มีการฝึก T.M. แก่นักเรียน การฝึก T.M. ก็เหมือนกับการฝึกสมาธิแบบอื่นๆ ก็ต้องฝึกเป็นประจำด้วยศรัทธาและความตั้งใจจริงต่อหลักการและวิธีการนั้นๆ เปรียบไปแล้วก็เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าปฏิบัติเป็นประจำ กล้ามเนื้อก็จะแข็งแรง ระบบต่างๆภายในร่างกายก็จะทำงานดีขึ้น แต่ถ้าหากไม่ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้ว การฝึกสมาธิก็คงจะไม่ได้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้แต่อย่างใด (เนก ธนะสิริ, 2529, น.84-85)

2.3.3 สมาธิแบบเต๋า

ความหมาย

ศัพท์ในภาษาจีนของคำว่าสมาธิคือ “จิ้งจว้อ” แปลว่า การนั่งนิ่งๆด้วยจิตใจสงบ “จิ้งจว้อ” (สมาธิ) ไม่ใช่ศาสนา แต่มันก็สามารถช่วยเหลือทุกคนในทุกๆศาสนาได้ จิ้งจว้อ ช่วยให้เราคิดอย่างชัดเจนและมีสติอย่างเต็มที่ โจว จงฮว่า ได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิ ไว้ว่า

สมาธิ คือ การฝึกฝนความรู้สึกภายในของร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์ที่แท้จริงของสมาธิ คือ เพื่อพิจารณาตัวเราเองและความสัมพันธ์ของเรากับชีวิตทั้งหลายทั้งปวง เพื่อพัฒนาตัวเราเองและความสัมพันธ์ของเรากับชีวิตทั้งหลายทั้งปวง (อ้างถึงใน เหล่าซือ, 2530)

แนวคิดนี้กล่าวถึงความสมดุลของหยินและหยางอันเป็นพลังของจักรวาล อธิบายถึงธรรมชาติในหลักการสร้าง การดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง ตลอดจนวิถีทางที่สอดคล้องกันอย่างกลมกลืนของธรรมชาติ นอกจากนี้ กลุ่มหยินหยางได้กล่าวถึงลักษณะของความเป็นทวิลักษณ์ กล่าวคือ

ความแตกต่างระหว่างสิ่งตรงข้าม

ธรรมชาติของพลังพลวัตที่เชื่อมโยงสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง พลังพลวัตที่เชื่อมโยงระหว่างหยินและหยางกำหนดได้ในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งของสองสิ่งซึ่งครอบคลุมทั้งหมด หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกัน เสริมกันและกัน และพลังจะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นความสัมพันธ์ที่ไหลเวียนกันอย่างขึ้นๆลงๆเป็นวัฏจักร

หลักการทวิลักษณ์เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ผูกพัน สิ่งที่มีลักษณะหรือคุณสมบัติตรงกันข้ามเข้าด้วยกัน ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติ เป็นต้นว่า กลางวันและ

กลางคืน, ขึ้นและลง, ร้อนและเย็น, อ่อนและแข็ง, ตะวันตกและตะวันออก เป็นต้น (เหล่าซือ, 2530, น.16-17)

วิธีการทำสมาธิแบบเต๋า

การฝึกสมาธิตามแนวทางของเต๋านั้น สามารถทำได้ตลอดเวลาโดยการควบคุมอารมณ์จิตใจ การฝึกสมาธิตามแนวทางนี้ที่เราคุ้นเคยกันดีก็คือ การฝึกชี่กง, การฝึกไทเก็ก เป็นต้น

สมาธิแบบเต๋า เริ่มจากการควบคุมลมหายใจเข้าออก เรียนรู้ชีวิตมีจังหวะ และเคลื่อนตัวไปอย่างมีจังหวะ เราต้องรู้จักกลั่นหายใจและผ่อนลมหายใจไปพร้อมกับการเคลื่อนตัวไปช้าๆ เราจึงต้องรู้เรื่องจังหวะ หรือเวลาของชีวิต จังหวะที่สำคัญ มี 2 แบบคือ ดิ่ง และ หย่อน ซึ่งนั่นก็คือ จังหวะในการทำงาน และการพักผ่อน สมาธิแบบเต๋าให้ความสำคัญกับ ขบวนการพักผ่อน ไม่ว่าแบบใด ก็เป็นส่วนหนึ่งของการทำสมาธิด้วย เวลาพักผ่อนเหล่านี้ จะถูกจัดเป็นส่วนที่สำคัญของชีวิต มีค่าพอๆกับเวลาทำงาน หรือถือว่า หากพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ

พลังชี่ เกิดจากพลังหยางกับหยินประสานกันอย่างสมดุล โดยหยินเป็นหลักหยางเป็นรอง “การก่อเกิด” การพัฒนาพลังภายใน ก็เริ่มต้นขึ้น เต๋าเชื่อว่า ชีวิตคือ “พลัง” ที่มีหยางกับหยินประสานกัน นี่คือนิยามของคำว่า “ชี่กง” หรือกล่าวได้ว่า พลังชี่ของเต๋า ก็คือ พลังที่เป็นรากฐานของชีวิตนั่นเอง

สมาธิจะช่วยให้เราชำระสะสางที่ว่างในจิตใจและทำให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ในแง่ของเต๋า สมาธิ คือ การกลับไปสู่ภาวะที่เรียกกันว่า “หวู่จิ” หรือ ความว่าง เมื่อเรากลับไปสู่ความว่าง เราจะพัฒนาวิธีคิดในแนวใหม่อย่างสิ้นเชิง และจะค้นพบด้านที่เป็น “หยิน” ซึ่งดำรงอยู่ในตัวเรา (เหล่าซือ, 2530, น.115)

2.3.4 สมาธิแบบอิสลาม

ความหมาย

คำว่า ซุฟี เป็นลัทธิหนึ่งของศาสนาอิสลาม คำว่า ซุฟ มาจาก ภาษาอาหรับแปลว่า ขนสัตว์ กล่าวคือพวกครูของลัทธิซุฟีนี้มักจะห่มผ้าขนสัตว์ดำรงชีวิตเช่นเดียวกับฤาษี และเชื่อในอำนาจของ พระผู้เป็นเจ้าว่ามีอยู่ทั่วทั้งจักรวาล พระผู้เป็นเจ้าอยู่ทุกหนทุกแห่ง และการที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาที่จะได้เข้าไปอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งการปฏิบัติสมาธิภาวนาก็มีหลากหลายวิธี เช่น การกำหนดลมหายใจ การนับลูกประคำ การท่องมนต์ เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะพิเศษของลัทธินี้ก็คือ การเดินรำแบบหมุนตัวไปรอบๆ ด้วยการเคลื่อนไหว มีการเต้นและร้องเพลงไปด้วยที่เรียกว่า “Dhikr”

ลัทธิซูฟีเป็นสำนักปฏิบัติ ลัทธิซูฟีมีลักษณะของความเป็นองค์กรที่มีการจัดลำดับสถานภาพของสมาชิกที่ชัดเจน ครู, ผู้สอนการทำสมาธิจะได้รับความเคารพมากที่สุด

รุมิ กวีแห่งซูฟี ได้เขียนไว้ว่า “เครื่องมือที่ลึกลับของพระเจ้าคือ ความรัก” ซึ่งเป็นมรรควิธีที่จะเข้าฌานได้ โดยผ่านอารมณ์สะท้อนใจ และเป็นวิธีที่ได้รับการแพร่หลาย (อ้างถึงใน ลอเรนซ์ ลีซาน, 2537, น.46)

นิคอส คาซานซากิส ผู้สอนศาสนาอิสลามกล่าวว่า “เราบูชาพระเจ้าด้วยการเดินรำ เพราะการเดินรำจะกำจัดความเห็นแก่ตัวและเมื่อความเห็นแก่ตัวตายไป ก็จะไม่มียุสสรรคที่จะกีดขวางคุณจากการเข้าร่วมกับพระเจ้าอีกต่อไป” (อ้างถึงใน ลอเรนซ์ ลีซาน, 2537, น.47)

วิธีการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหวแบบซูฟี (การเดินรำแบบซูฟี)

เอลซ่า กินด์เลอร์ ได้กล่าวถึงวิธีการทำสมาธิแบบซูฟี ไว้ว่า

โดยการแบ่งกลุ่มคนออกเป็นกลุ่มละ 5-15 คน ปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวพร้อมกับการท่องบทสวด โดยมีเป้าหมายเบื้องต้นคือ เพื่อที่จะเรียนรู้ในการกระทำ ด้วยความตั้งใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ เวลานั้น นอกจากนั้นการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว เป็นหนทางที่ดีที่สุดสำหรับบางคน และเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมีคุณค่าสำหรับใครอีกหลายๆคน (อ้างถึงใน ลอเรนซ์ ลีซาน, 2537, น.86)

การเปลี่ยนแปลงไปสู่เส้นทางของการเคลื่อนไหวร่างกาย ยังเป็นการปลดปล่อยองค์ประกอบทั้งหมดที่คุณเป็น และทำให้มันมีการประสานกันและรวมกันมากขึ้น โดยการรวมกันของร่างกายแทนการละทิ้งมันไป ตามความรู้ของฉัน ไม่มีโรงเรียนฝึกการปฏิบัติฌานที่จริงจังใดๆ ไม่ได้รวมการปฏิบัติเคลื่อนไหวเข้าไปด้วย และนี่ด้วยตัวของมันเองจะบอกเราได้ถึงบางสิ่ง

วิธีการทำสมาธิในแนวทางนี้ กล่าวคือ มีการล้อมกันเป็นวงกลมและจับมือกันไว้ โดยเว้นช่องว่างระหว่างแต่ละคน เพื่อที่จะสามารถยื่นแขนออกมาได้ แยกเท้าออกจากกัน โดยยืนอยู่บนพื้นอย่างมั่นคง ทำตัวสบายๆไม่เกร็ง จากนั้นค่อยๆเอนตัวไปข้างหลัง แหงนหน้าขึ้นฟ้าพร้อมกับหงายมือขึ้น และกลับมามองตรงๆพร้อมกับกล่าวว่า “ยา ไฮ” พาตัวและศรีษะไปข้างหน้าพร้อมกับลดแขน และคว่ำมือลง จนกระทั่งอยู่ในท่าตรง แล้วกล่าวว่า “ยา ฮุก” กระทำซ้ำไปซ้ำมากับท่ายา ไฮ กระทำไปเรื่อยๆและค่อยๆเพิ่มความเร็วและเพิ่มจังหวะ 10-14 ครั้ง ต่อนาที เป็นการปฏิบัติกันอย่างพร้อมเพรียง แสดงให้เห็นถึงความสามัคคีในกลุ่ม

2.3.5 สมาธิแบบพุทธร

สมาธิพุทธรแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. **ขณิกสมาธิ** (Momentary Concentration) เป็นสมาธิชั่วขณะ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในปุณฺชนที่กำลังปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรก และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2. **อุปจารสมาธิ** (Access Concentration) สมาธิเฉียบๆ เป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ หรือเป็นสมาธิขั้นระงับนิรวณ ก่อนเข้าสู่ภาวะฌานหรือเข้าสู่สมาธิขั้นต่อไปที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

3. **อัปปนาสมาธิ** (Attainment Concentration) เป็นสมาธิที่จิตแน่วแน่ นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อเนื่องจากการที่จิตปราศจากนิรวณ มีการเจริญสมาธิแน่วแน่มั่นคงพร้อมเข้าสู่การเจริญวิปัสสนา โดยใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความถูกต้อง เป็นจริง เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งเป็นภาวะแห่งฌาน ถือเป็นผลสำเร็จขั้นสูงสุดของการทำสมาธิ (อ่านเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก นิท.อ.1/158; ปฏิส.อ.221; สงคณ.อ.207; วิสุทฺธิ.1/184)

โดยผู้ปฏิบัติอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้น สำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่างไรก็ดี แม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนาคือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่แรงกล้าเพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไป คือ อภิญญาขั้นโลกีย์ต่างๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังค่อยๆ ไปเสริมกำลังข้างหน้า ก็ผู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วยก็ยิ่งลำบาก หรือปัญญาเกินไป บางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านเข้าอีก ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกอบรมเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อยแม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควรในการเจริญปัญญาต่อไป ดังที่พระธรรมปิฎก กล่าวว่า

ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริง จะเห็นชัดยิ่งขึ้น คนบางคนถ้าอยู่ในสถานที่ที่เสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมา จะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลยที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้งเป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่างๆ รบกวนรอบด้าน มีคนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถ

ใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ บางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมาก แม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัวก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญา คัดการณ์ต่างๆอย่างได้ผลดีดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ (พระธรรมปิฎก, 2540, น.25)

สิ่งกีดขวางสมาธิ

สิ่งซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิตไม่ให้เกิดสมาธิ เป็นศัตรู และปฏิบัติต่อการทำสมาธิ ต้องกำจัดเสีย จิตจึงจะสามารถเกิดสมาธิได้ นั่นคือ นิรวรณ

นิรวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งทีกีดกันการทำงานของจิต สิ่งทีขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งทีทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งทีกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วทีกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลกรรมทีทำจิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง (พระธรรมปิฎก, 2540, น.7)

นิรวรณ 5 อย่าง คือ

1. **กามฉันท** ความอยากได้ อยากมี พอใจในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกิเลสพวกโลกะ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ คอยไขว่คว้าหาอารมณ์อื่นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้จิตไม่เป็นสมาธิ

2. **ความพยาบาท** ความขัดเคืองแค้นใจ ความเกลียดชัง หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขัดใจ ไม่พอใจ การมองโลกในแง่ร้าย ตลอดจนการมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูอยู่ตลอดเวลา เป็นกิเลสพวกโทสะ เมื่อจิตถูกกระทบอยู่ตลอดเวลาส่งผลให้จิตไม่เป็นสมาธิ

3. **ถิ่นมิถะ** ความหูดุและเซื่องซึม เฉื่อยชา ง่วงเหงา ไม่คล่องตัวซึ่งเป็นอาการทางกาย รวมทั้งอาการทางจิตใจ อารมณ์ท้อแท้ หมดหวังในชีวิต เมื่อจิตถูกอาการทางกายและทางใจครอบงำ จิตจึงมีอาจเป็นสมาธิได้

4. **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ กลุ้มใจ เดือดร้อนใจ คิกระแวง ซึ่งแบ่งออกเป็น

4.1 อุทธัจจะ คือ จิตเกิดการฟุ้งซ่าน ไม่สงบ

4.2 กุกกุกจะ คือ จิตเกิดความวุ่นวาย รำคาญใจ กลุ้มใจ หวาดระแวง เดือดร้อนใจ อยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อจิตถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ จึงยอมพล่าน เคว้งคว้าง ไม่อาจสงบลงได้ จิตจึงไม่เป็นสมาธิ

5. **วิจิติจนา** ความลึกลับสงสัยในกุศลธรรม คือความไม่แน่ใจ เคลือบแคลงสงสัยเกี่ยวกับ พระศาสนา พระศาสดา พระธรรมคำสอน เป็นต้น ตลอดจนการลึกลับสงสัยในประโยชน์ของสมาธิ การคิดเช่นนี้ ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้

นิรวณเป็นธรรมฝ่ายชั่ว ที่จะทำให้เกิด มิจฉาสมาธิ และเมื่อใดบุคคลเกิดมิจฉาสมาธิ คือมี ดวงจิตที่พยายาบท กิดอาฆาตปองร้าย มีแต่ความอยากได้ อยากเอา อยากเป็น ขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน กระวน กระวาย ก็ย่อมก่อให้เกิด มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด มิจฉาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ชั่วร้าย มิจฉากัมมันตะ คือการกระทำที่ชั่วร้าย และ มิจฉาวาจา คือ การกล่าวคำที่ชั่วร้าย คำหยาบ คำลามก เป็นต้น (อ่านเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก ส.ม.19/499/135; ส.ม.19/490/133; ส.ม.19/501/136)

ผู้มีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดในนิรวณ เช่น ยังง่วงอยู่ ยังหลงอยู่ในกามคุณ รวมทั้งการ ลึกลับสงสัยในการทำสมาธิ ว่าดีจริงหรือ ทำแล้วได้ประโยชน์อะไรหรือ จิตที่ยังมีนิรวณอยู่เช่นนี้ย่อม ไม่สามารถแน่วแน่เป็นสัมมาสมาธิ ไม่สามารถใช้งานทางปัญญาได้ และเป็นลักษณะของจิตที่ไม่มี สมาธิ

การกำจัดนิรวณ ก็ต้องเริ่มจาก การไม่ต้องลึกลับสงสัย เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เป็นวิธีหนึ่งในการดับทุกข์ ที่มีปรากฏอยู่ในมรรค 8 การมีสัมมาสมาธิย่อมทำให้เกิดความสุขใจ มี ดวงจิตที่ไม่ขุ่นมัว เมื่อจิตแน่วแน่ในสมาธิแล้ว จิตก็ควรแก่งานทางปัญญา สามารถตัดอวิชชา ค้นหา อุปาทาน ขจัดความพยายาบท ความเศร้าซึม ความง่วงเหงาหาวนอนออกไป สามารถเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

จริยาและจริต 6 คือ

จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติ ที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ แบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. **ราคจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติ หนักไปทางรักสววยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

2. **โทสจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติ หนักไปทางใจร้อน หงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และ กสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ)

3. **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยไปทางโมหะ ประพฤติหนัก ไปทางเขลา เหนงาซึม ใครว่าอะไร อย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป ฟังแก้ด้วยมีการเรียน ได้ตาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู (กรรมฐานที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ)

4. **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติ หนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส

และ ความเชื่อที่มีเหตุผล เช่นระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย และ ศีลของตน (อนุสสติ 6 ข้อแรก ใช้ได้ทั้งหมด)

5. พุทธิจิต หรือญาณจิต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึงส่งเสริมให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรม และสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปमानุสติ จตุราศวฐาน และ อาหาเร ปฏิณฺณสัญญา)

6. วิตกจิต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวอกวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือ เพ่งกลิ่น เป็นต้น) (อ่านเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก วิสุทธิ.1/127-139)

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแพร่กระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ไส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด
4. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่น มัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ จะประกอบด้วยองค์ 8 คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่งาน และ ไม่วอกแวกหวั่นไหว จึงเป็นจิตที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุด (พระธรรมปิฎก, 2540, น.9-10)

กรรมฐาน 40

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือทำให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย กลวิธี เหนี่ยวนำสมาธิ เรียกง่ายๆว่า สิ่งที่เราเมื่อกำหนดจิต ไม่ให้ฟุ้งซ่าน เป็นวิธีการชักนำจิตให้มุ่งเข้าสู่สมาธิ (พระธรรมปิฎก, 2540, น.43)

การเตรียมความพร้อมของจิตให้มีสมาธินั้น ในทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้มีอยู่ถึง 40 วิธี ได้แก่

ก. กสณ 10 แปลว่า วัตถุอันจูงใจ เป็นวิธีการใช้วัตถุภายนอกเพ่งจิต เพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วจึงเกิดสมาธิ มีอยู่ด้วยกัน 10 อย่างคือ

- ภูตกสณ (กสณคือมหาภูตรูป) 4 คือ ปฐวี (ดิน), อาโป(น้ำ), เตโช(ไฟ), วาโย(ลม)
- วรรณกสณ (กสณคือสี) 4 คือ นิล(เขียว), ปิต(เหลือง), โลหิต(แดง), โอทาท(ขาว)
- กสณอื่นๆ อีก 2 คือ อาโลก(แสงสว่าง) และ ปริจฉินนาทาส(ช่องว่าง หรือ อากาศ)

ข. อสสุกะ 10 ได้แก่ การพิจารณาซากศพในระยะต่างๆ โดยเริ่มตั้งแต่ศพเริ่มขึ้นอืดจนกระทั่งศพเหลือแต่โครงกระดูก เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก น่าเกลียด เป็นจำนวน 10 ระยะด้วยกัน

1. อุทุมมตกอสสุก ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายบวมขึ้น พองไปด้วยลม ขึ้นอืด
2. วินิลกอสสุก วินิลกะ แปลว่า สีเขียว เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่ที่มีผ้าคลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตาย จึงมีสีเขียวมาก
3. วิปุกพกอสสุกกรรมฐาน เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ
4. วิทิตกอสสุก คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย
5. วิทิตกอสสุก เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกขยี้แย่งกัดกิน
6. วิทิตกอสสุก เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระเจา มีมือ แขน ขาสีระ กระจัดพลัดพรากออกไปคนละทาง
7. หตวิทิตกอสสุก คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่
8. โลหิตกอสสุก คือ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ
9. ปุพุกอสสุก คือ ซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่
10. อัญญกอสสุก คือ ซากศพที่มีแต่กระดูก

ค. อนุสสติ 10 คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

1. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระพุทธ
2. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
3. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
4. สีลानุสสติ 25ระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่มีมลทิน
5. จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ตลอดจนงานที่ตนได้บริจาคไป และพิจารณาเห็นคุณธรรม

นั่นคือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่ตนมี

6. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา และพิจารณาเห็นคุณธรรม

7. มรณสติ ระลึกถึงความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา พิจารณาไม่ให้เกิดความประมาท

8. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกเกี่ยวกับร่างกาย พิจารณากายว่าประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ ทั้ง 32 อากาณ ระลึกเสมอว่าร่างกายไม่ได้คงงาม เต็มไปด้วยความน่าเกลียด ให้รู้เท่าทัน ไม่หลงมัวเมา และยึดติดไปกับรูปภพนั้น

9. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

10. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมว่าเป็นที่สงบนั้นคือ นิพพาน และพิจารณาคุณค่าของการนิพพาน อันเป็นที่ดับกิเลสและปราศจากทุกข์

ง. อัปมัณญา 4 คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร 4

1. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข

2. กรุณา คือ ความสงสาร การที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

3. มุทิตา คือ ความพลอยยินดี เบิกบานใจ เมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จและยินดีกับความสุขของผู้อื่น

4. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง การวางจิตให้เรียบสงบและสม่ำเสมอ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบหรือชัง

จ. อาหาระ ปฏิภูณสัญญา คือ การกำหนดหมายความเป็นปฏิภูณในอาหาร

ฉ. จตุธาทูวักขณ คือ การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง 4 ในร่างกายของตน โดยสักแต่เพียงว่าเป็นเพียงแค่ธาตุเท่านั้น

ช. อรูป หรือ อารูป 4 ได้แก่ การกำหนดภาวะที่เป็นรูปธรรม เป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ 9 อย่างแรกในข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว เท่านั้น กล่าวคือ

1. อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

2. วิญญานัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือ เลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญาตนะ (เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

4. เนวสัญญานาสัญญาตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

กรรมฐานทั้งหมดนี้ บางท่านได้จัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สัพพัตถกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา และมรณสติ

2. ปาริหาริกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลาให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้น

ดังนั้น กรรมฐานทั้ง 40 อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัย หรือ จริตของแต่ละบุคคล ถ้าเลือกได้เหมาะสม ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล (อ่านเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก อ.จ. เอก.20/179-180/39-40; ที.สิ.9/383-4/310; ที.ม.10/184/225; อ.จ.เอก.20/224/54; ที.ม.10/278/329; ม.ม.12/137/106; วิสุทธ.2/145,151; วิสุทธ.1/122; วินย.อ.1/509; สุตต.อ.1/66)

ในบรรดากรรมฐานทั้ง 40 อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ใช้สติคอยกำหนดลมหายใจที่มีอยู่แล้ว พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลาย ได้พักจิตสงบลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับและส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ

อานาปานสติ หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและออก (อาน+ปาน หรือ อปาน+สติ) อาน=หายใจเข้า, ปานหรืออปาน=หายใจออก, สติ=ความระลึกได้ รวมกันแล้วคือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก อันเป็นการเจริญสติหรือคุ้มครองรักษาคิด (เอก ธนะสิริ, 2529, น.88)

การเจริญอานาปานสติ เป็นการรักษาใจให้เป็นปกติ ให้ใจเป็นศีล โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกติดต่อกันอย่างต่อเนื่องและอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลืม ไม่เพลา แม้แต่ขณะที่เห็น รูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้รู้รส ได้สัมผัส ทรายที่ยังมีลมหายใจอยู่ การทำกิจกรรม ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม เป็นต้น ล้วนให้อยู่กับอานาปานสติ

ในอิริยาบถบางอย่างไม่สะดวกที่จะเจริญอานาปานสติ หรือกำหนดรู้ลมหายใจ ไม่ต้องระลึกถึงลมหายใจก็ได้ แต่ให้อยู่ในหลักอานาปานสติให้ครบถ้วนคือ อานาปานสติเป็นประจำเราจะมีสติตลอดเวลา สามารถจัดการกับงานหลายอย่างที่เราเร่งรัดเข้ามาในเวลาเดียวกันได้ เพราะเมื่อรู้สึกวุ่นวาย สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจทันที โดยอัตโนมัติ จิตจะเริ่มสงบและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ที่ละอย่าง ทำให้เกิดปัญญาที่จะแก้ไข หรือ จัดการกับงานเหล่านั้น ให้สำเร็จทีละอย่าง

และเมื่องานแล้วเสร็จ สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจทันทีที่ว่างจากงาน เป็นการพักผ่อนด้วย อานาปานสติ

วิธีเจริญอานาปานสติ

1. รักษาตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ดี หรือชำระศีลให้หมดจด เพื่อให้เกิดความสงบทางกาย และวาจาเป็นเบื้องต้น

2. ตัปฺปลิโพธ คือเครื่องผูกพัน หน่วงเหนี่ยวให้เป็นห่วงกังวล 10 อย่าง ได้แก่

2.1 บ้าน ที่อยู่อาศัย

2.2 ลูก หลาน ญาติ ตระกูล

2.3 ลาภ ยศ ทรัพย์สินสมบัติ

2.4 บุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์นอกเหนือจากตระกูลญาติ

2.5 ภาระงานในหน้าที่ที่ต้องทำสม่ำเสมอ (กรรม)

2.6 ภาระงานที่ต้องติดต่อประสาน

2.7 ญาติ บุคคลใกล้ชิด บุคคลที่รู้จัก เจ็บป่วย

2.8 ตนเองเจ็บป่วย

2.9 ความรู้มาก วุ่นอยู่กับเรื่องที่รู้ จนเป็นกังวล (คันถะ)

2.10 อิทธิ คือฤทธิ์ของปุลฺลชน เป็นภาระในการรักษา เป็นปฺลิโพธสำหรับผู้บำเพ็ญ วิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปฺลิโพธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง

3. การบูชาพระรัตนตรัย โดยกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย พร้อมทั้งรำลึกถึงคุณของ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

4. การแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติต้องตั้งใจแผ่เมตตา เพื่อให้จิตใจอ่อนโยน เป็นการลดความโกรธแค้นและความพยายามที่มีอยู่ให้เบาบางลง

5. การอธิษฐานจิต เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากขึ้นหนึ่ง เป็นความตั้งใจแน่วแน่ในการ บรรลุผลสูงสุดของการปฏิบัติกรรมฐาน อาจใช้การอธิษฐานจิตก่อนการปฏิบัติดังนี้ “กริยาอันไหว้ แห่งข้าพเจ้า ของมีแต่พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ พระรัตนตรัย เป็นสรณะที่พึ่งอัน ประเสริฐของข้าพเจ้า ไม่มีที่พึ่งอื่นใดจะเหนือกว่า ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ และคุณอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานทั้งหลาย ได้โปรดคล้อยตามดลให้การปฏิบัติกรรม ฐานของข้าพเจ้าจงเจริญรุดหน้าไปด้วยดี อย่าได้มีอุปสรรคอันใดมาขัดขวางเลย ขอให้ข้าพเจ้าถึง ซึ่งขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และเกิดมีปัญญา อันเป็นความรู้แจ้งในวิปัสสนาญาณ โดยเร็วพลันเทอญ” (จำลอง ดิษยวณิช, 2549, น.116)

หลังจากการเจริญสมาธิในเบื้องต้นแล้ว ก็มาถึงขั้นของการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ โดยเริ่มตั้งแต่การเริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก จนถึงการบรรลุฌาน มีหลักพึงปฏิบัติดังนี้

1. สถานที่ ในคัมภีร์กล่าวว่า มีสถานที่ซึ่งเหมาะแก่การปฏิบัติอยู่สามอย่างคือ ป่า โคนไม้ และเรือนว่าง อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติควรอนุโลมตามความเหมาะสมของตนเอง ว่าควรจะเป็นสถานที่เช่นไร ความจริงแล้ว ความหมายของคำว่า “ป่า” คือสถานที่ซึ่งสงัดจากการรบกวนของ โลภียารมณ์ มีบรรยากาศเงียบสงบ อากาศถ่ายเทดี ทำให้เกิดความวิเวกหรือความสดทงร่างกาย และจิตใจได้ง่าย

2. ท่านั่งสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิแบบคู้บัลลังก์ คือนั่งคุกขาเข้ามาโดยรอบ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกัน แต่อย่าให้ตึงจนเกินไป ตั้งกายให้ตรง ให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตั้ง พยายามปรับร่างกายให้อยู่ในท่านั่งที่รู้สึกสบายที่สุด ศีรษะอย่าให้ก้มนัก อย่าให้เงยนัก อย่าให้เอียงไปทางซ้ายหรือทางขวา สำหรับผู้หญิงถ้าใช้ท่านั่งอย่างดอกบัว หรือนั่งขัดตะหมาด ดูแล้วไม่เหมาะสมในบางโอกาส อาจใช้ท่านั่งพับเพียบแทนก็ได้ เมื่อตรวจดูท่านั่งเรียบร้อยแล้ว พึงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มุ่งตรงต่อการทำสมาธิ

3. วิธีการกำหนดลมหายใจ มีข้อความสำคัญในวิสุทธิมรรคอรรรถกถาตอนหนึ่งว่า “ผู้มีความประสงค์จะฝึกลูกแก้วที่พยศ พึงจับผูกที่เสาคันใด นครชนผู้มีความประสงค์จะฝึกฝนอบรมจิตใจของตน พึงผูกจิตด้วยเชือก คือสติที่เสาคืออารมณ์กรรมฐานให้มันจั่นนั้น” ในอานาปานสติจึงมีเคล็ดลับอยู่ว่า จิตเหมือนลูกโลก สติเหมือนเชือกและลมหายใจเหมือนเสาหรือหลัก วิธึมนสิการอานาปานสติสมาธิ อันเป็นสมถกาวานา มีหลักปฏิบัติอยู่ 4 ขั้น คือ

3.1 คณนา (การนับ) หมายถึงการนับ ในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น ให้ใช้การนับควบคู่ไปด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้จิตวอกแวกหรือฟุ้งซ่าน วิธีนับมีอยู่ 2 แบบ คือ การนับอย่างช้า และการนับอย่างเร็ว

3.1.1 การนับอย่างช้า เมื่อหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 ต่อมาหายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 ให้ทำอย่างนี้ตามลำดับ โดยมีสูตรดังนี้

หมวดที่ 1 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5

หมวดที่ 2 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6

หมวดที่ 3 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7

หมวดที่ 4 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8

หมวดที่ 5 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9

หมวดที่ 6 นับ 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10

พอครบหมวดที่ 6 แล้ว ให้ตั้งต้นนับตั้งแต่หมวดที่ 1 จนถึงหมวดที่ 6 ใหม่ วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติขั้นต้น ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

3.1.2 การนับอย่างรวดเร็ว การนับแบบนี้หมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออกแบบช้าดังกล่าวอยู่เรียบร้อยแล้ว ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุกๆ ขณะการหายใจเข้า และการหายใจออก เนื่องมาจากมีสมาธิ ความไม่รู้สึกชัดเจนก็หมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย โดยเหตุนี้จึงต้องพยายามนับให้ถูกต้องตามลำดับของลมหายใจและของเลข การนับอย่างนับด้วยปากแต่ต้องกำหนดนับด้วยใจ

เพื่อความสะดวกแก่อาจารย์บางท่านสอนให้ใช้คำภาวนาต่างๆ แทนการนับลมหายใจ จุดมุ่งหมายก็เป็นอย่างเดียวกัน คือเป็นการช่วยให้จิตใจอยู่กับลมหายใจ จิตใจจะได้ไม่วอกแวก เช่น สอนให้บริกรรมว่า พุทฺธ เวลหายใจเข้า และ โธ เวลหายใจออก หรือพุทฺธ โธ เข้า พุทฺธ โธ ออก หรือ ลัมมา อรหัง เป็นต้น

3.2 อนุพัชฌนา หมายถึง การติดตามลม เมื่อได้กำหนดนับลมหายใจตามวิธีดังกล่าวชัดเจนดีแล้ว ต่อไปก็หยุดนับและให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ทำการกำหนดรู้ตามลมหายใจเข้าออกทุกๆ ขณะโดยไม่ให้สติส่ายไปตามสิ่งที่ผ่านมาผ่านไป การกำหนดรู้ตามลมเข้าออกอยู่ทุกๆ ขณะ ถ้ามลมเข้าออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาวและหายใจออกยาว ถ้ามลมเข้าออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้นและหายใจออกสั้น

ธรรมชาติของคนเรามีการหายใจเข้าออกไม่เหมือนกัน บางคนก็หายใจเข้าออกยาว บางคนก็หายใจเข้าออกสั้น แม้กระนั้นในคนๆ เดียวกันก็มีได้ทั้งสองอย่าง เช่น ขณะเหนื่อยหรือไม่สบายมักมีอาการหายใจเข้าออกสั้น เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกสั้นยาวจนชัดเจนดีแล้ว จากนั้นต้องกำหนดรู้กองลมหรือกายสังขารทั้งปวง กล่าวคือ ต้องให้รู้ต้นลม กลางลม และปลายลม ของลมหายใจที่เข้าออกนั้น เวลหายใจเข้า ต้นลมคือปลายจมูก กลางลมก็คือหัวใจ ปลายลมคือสะดือ และเวลหายใจออก ต้นลมคือสะดือ กลางลมคือหัวใจ ปลายลมคือปลายจมูก

เมื่อรู้ชัดถึงลมหายใจเข้าออกได้แล้ว สติจะรู้สึกถึงลมได้ทุกระยะ จันทะ ความพอใจในการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้น ลมหายใจเข้าออกจะละเอียดและสุขุมขึ้นกว่าเดิม สติจึงสามารถกำหนดได้ทุกระยะของจิต เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว ปราโมทย์คือปีติหรือความเบิกบานใจก็จะเกิดขึ้น

3.3 ผุสสนา หมายถึงการสัมผัส ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียวคือ จุดต้นลม เมื่อหายใจเข้า หรือจุดปลายทางเมื่อหายใจออก บริเวณนี้ได้แก่ ปลายจมูก ริมฝีปากบน หรืออาจเป็นรูจมูกก็ได้ จุดสัมผัสซึ่งใช้สติกำหนดไว้อย่างแน่วแน่เช่นนี้ บางทีเรียกว่า นิमित การปฏิบัติในขั้นนี้ต้องมีสติอยู่ที่ปลายจมูกอย่างแน่วแน่ จนรู้สึกได้ถึงลมหายใจที่ละเอียด เบาเหมือนปุยพู่กัน แล้วจึงพิจารณา

กายสังขาร (สิ่งปรุงแต่งร่างกาย) เมื่อลมหายใจเข้าออกที่หายับได้ถูกระงับไป ความกระวนกระวายทางกายและจิตใจก็จะสงบลง

3.4 ฐปนา ผู้ปฏิบัติมีสติและปัญญาในการกำหนดลมหายใจเข้าออกได้อย่างแน่วแน่แล้ว ในไม่ช้านิมิตก็จะปรากฏขึ้น การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่าง คือ

บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก

อุคคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดังปุยนุ่น ปุยฝ้าย ลำลี เมฆ ควันไฟ สีเหลือง สีขาว เป็นต้น

ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ใน วันดับ ดวงดาว จักร ล้อรถ พวงแก้วมณี เป็นต้น

เมื่อลมหายใจเข้าออก (บริกรรมนิมิต) ละเอียดสุขุมจนถึงที่สุด ก็จะมีรัศมีเกิดขึ้น (อุคคหนิมิต) โดยมากมีลักษณะเป็นหมอกคว้นสีขาวนวล มีแสงสว่างอยู่ในตัว ในระยะแรกผู้ปฏิบัติ มักตื่นเต้น ดีใจ กับภาพที่เกิดขึ้น นิมิตที่เห็นจะเกิดๆดับๆ ไม่หยุดนิ่ง ไม่ต้องสนใจต่อภาพและแสงสีต่างๆเหล่านี้ พยายามเพ่งพิจารณาต่อไปให้มากขึ้นจนกระทั่งอุคคหนิมิตหายไป จนเปลี่ยนสภาพ กลายเป็นปฏิภาคนิมิต นั่นเอง (จำลอง ดิษยวิช, 2549, น.117-125)

สมาธิในรูปแบบอานาปานสติ มีอยู่ด้วยกันหลายสำนัก ในที่นี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดสมาธิของสัทยา นารายณ์ โกเอ็นก้า ซึ่งได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติไว้ดังนี้

2.3.6 สมาธิแบบสัทยา นารายณ์ โกเอ็นก้า

สมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการสอนในรูปแบบของวิปัสสนากรรมฐาน โดยเริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในรูปแบบของอานาปานสติ และเมื่อจิตสงบดีแล้วจึงเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

ความหมาย

วิปัสสนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง “การมองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง” เป็นสาระสำคัญในพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศความจริงแท้ด้วยประสบการณ์ของพระองค์เองขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่พระองค์ทรงสั่งสอนพระธรรมเทศนาต่างๆ เป็นบันทึกประสบการณ์ในการปฏิบัติของพระองค์ รวมทั้งรายละเอียดของวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความจริงสูงสุด อันเป็นปลายทางที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ นั่นคือ นิพพาน (วิลเลียม ฮาร์ท, 2553, น.3)

วิธีการทำสมาธิของสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า

หลักสูตรการปฏิบัติมีทั้ง หลักสูตร 1 วัน, 3 วัน, 10 วัน, 20 วัน, 30 วัน, 45 วัน จนถึง 60 วัน ในที่นี้ขอกล่าวถึงหลักสูตร 10 วัน ซึ่งเป็นหลักสูตรพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติ ในระหว่าง 10 วันนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนดให้ โดยไม่ติดต่อกับโลกภายนอก รักษาความเงียบ งดเว้นการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น หากมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสามารถสอบถามจากอาจารย์ผู้สอนได้ งดเว้นจากการอ่าน การเขียน ตลอดจนการประกอบพิธีกรรมใดๆก็ตามที่ทางศาสนากำหนด ให้ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงวิธีเดียวเท่านั้น และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ รวมทั้งคำสอนอย่างเคร่งครัด

ผู้ปฏิบัติจะต้องถือพรหมจรรย์ตลอดจนงดเว้นสิ่งเสพติดทุกชนิด และรักษาศีลห้าอันเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมในแนวทางนี้อย่างเคร่งครัด กล่าวคือ

1. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
2. ละเว้นจากการลักขโมยหรือถือเอาสิ่งของผู้อื่นที่ไม่ได้รับอนุญาตมาเป็นของตน
3. ละเว้นจากการประพฤติดีกาม โดยให้มีใจยินดีแต่เฉพาะคู่ครองของตนเท่านั้น
4. ละเว้นจากการกล่าวเท็จ กล่าววาจาต่อเสียดหรือหยาบคาย
5. ละเว้นจากการดื่มสุราเมรัย

อานาปานสติ

อานาปานสติ คือ ให้สังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ แต่เพียงอย่างเดียวไปตลอดด้วยการเพ่งความสนใจไปที่บริเวณใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน โดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา หากจิตซมเซหรือขุ่นมัวมาก ก็ให้หายใจแรงๆอย่างตั้งอกตั้งใจสักกระยะหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยผ่อนกลับมาหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ เมื่อใดก็ตามที่จิตไม่สงบ ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกทางกายได้ หรือไม่สามารถรับรู้เวทนาได้ จึงไม่อาจวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น ก็ให้เริ่มต้นอานาปานสติอีกครั้ง เมื่อจิตสงบ จึงเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

วิปัสสนา

ให้เคลื่อนความสนใจจากศีรษะไปยังเท้า และจากเท้าไปยังศีรษะ อย่างเป็นระบบไปตามลำดับ โดยไม่ละเว้นส่วนใดๆของร่างกาย ตัวอย่างเช่น สังเกตส่วนศีรษะทั้งหมด โดยเริ่มที่ละซีก สังเกตตั้งแต่ปลายผม คิ้ว ตา จมูก ปาก ตลอดจนอุณ्डุมชนทุกส่วนบนใบหน้าอย่างละเอียด และให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆเหล่านั้น สังเกตดูด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ไม่ว่าความรู้สึกที่ได้พบนั้นจะเป็นอย่างไร ก็ให้เข้าใจถึงธรรมชาติอันไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้ ให้เคลื่อนความสนใจไป

เรื่อยๆ อย่าหยุดอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งเกินกว่า 2-3 นาที แต่อย่าเคลื่อนไปอย่างไร้ตัวเป็นอันขาด ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

การเคลื่อนความสนใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจจะแตกต่างกัน เช่น ถ้าส่วนใดที่มีความรู้สึกหยาบแข็ง เกิดความรู้สึกเจ็บปวดรุนแรง ให้ค่อยๆ เคลื่อนความสนใจไปที่ละส่วนในบริเวณนั้น อย่าละเลยจุดนั้นไปเสีย และสำหรับอวัยวะที่เป็นคู่ เช่น แขน ขา ทั้งสองข้าง ถ้ามีความรู้สึกละเอียดเบาอย่างเดียวกันเกิดขึ้น ก็ให้เคลื่อนความสนใจไปสังเกตดูความรู้สึกที่อวัยวะทั้งสองข้าง ได้พร้อมๆ กัน หากมีความรู้สึกละเอียดเบาเกิดขึ้นทั่วร่างกายแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะกวาดความสนใจไปได้ทั่วทั้งตัว หลังจากนั้นจึงกลับมาสังเกตดูความรู้สึกที่ละส่วน ที่ละส่วน เป็นส่วนๆ ไปตามลำดับอีกครั้งหนึ่ง

เมตตาภาวนา

เมื่อหมดชั่วโมงการปฏิบัติแล้วนั้น ให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจสักครู่หนึ่ง จากนั้นให้เพ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกอ่อนเบาละเอียดภายในร่างกายสัก 2-3 นาที แล้วให้บรรจความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี ลงไปให้เต็มเปี่ยมทั้งกายและใจแล้ว ให้น้อมจิตขอสรรพสิ่งทั้งหลาย จงมีความสุข

สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในหลักสูตร 10 วัน ได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะด้วยกัน กล่าวคือ ระยะแรก ในช่วง 3 วันครึ่ง ผู้ปฏิบัติจะได้รับการฝึกสมาธิให้มีความแหลมคม ด้วยวิธีการสังเกตลมหายใจเข้าออกในรูปแบบของอานาปานสติ เพื่อเตรียมตัวสำหรับการวิปัสสนาในวันต่อไป

ระยะที่สอง ในวันที่ 4 เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา ใช้จิตสังเกตความรู้สึกทั่วทุกอณูขุมขนภายในร่างกาย อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ไม่ยึดติดกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย ณ ขณะนั้น พร้อมฟังคำสอนจากท่านอาจารย์โกเอ็นก้า และปฏิบัติด้วยวิธีนี้อย่างต่อเนื่องจนครบสิบวัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนานี้ จะมีคำสอนธรรมบรรยายในทุกๆ วัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจการปฏิบัติในแนวทางนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ในวันที่ 10 ของการอบรม ผู้ปฏิบัติสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ เป็นการปรับตัว เพื่อเข้าสู่ชีวิตปกติในทางโลกต่อไป การปฏิบัติตามแนวทางนี้จะสิ้นสุดลงในตอนเช้าของวันที่ 11

จากการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางนี้ตลอดทั้ง 10 วัน จะพบว่า ในช่วงแรก ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่าวิปัสสนาเป็น “งานหนัก” เพราะผู้คนโดยทั่วไปมักคิดกันว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการไม่กระทำการกิจกรรมใดๆ เลย หรือเป็นเพียงการมาพักผ่อน แต่เมื่อได้มาเข้าอบรมก็จะพบว่า นั่นเป็นความเข้าใจผิด เพราะจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อกำกับให้จิตสำนึกทำงานไปตามที่ควร ดังนั้น แม้ว่าคำสอนจะบอกให้ปฏิบัติอย่างสบายๆ ด้วยความพยายามเต็มที่ แต่กว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถทำเช่นนั้นได้ ก็อาจรู้สึกท้อแท้หรือเหน็ดเหนื่อยเสียก่อน แต่เมื่อปฏิบัติไปถึงจุดหนึ่งแล้ว จะพบว่า

ความยากลำบากก็จะหมดไปในที่สุด ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะปฏิบัติอย่างสบายๆ ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถปล่อยวางได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเมื่อปฏิบัติครบตามหลักสูตร 10 วัน ผู้ปฏิบัติสามารถปลดปล่อยความเครียดบางส่วนออกจากจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และกระบวนการวิปัสสนายังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับลึกอยู่ภายในซึ่งจะยังคงดำเนินต่อไป หลังจากสิ้นสุดการอบรมแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพบว่าความเข้มแข็งของจิตที่ได้รับการฝึกฝนนั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตจึงมีความสุข มีความสอดคล้องกลมกลืน และมีคุณค่ายิ่งขึ้น (วิลเลียม ฮาร์ท, 2553, น.5-7)