



วิธีทำสมาธิแบบง่ายๆ

โดย หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม

วัดอัมพวัน

ด.พรหมบุรี อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

ทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีพลังมีประโยชน์ในปัจจุบัน คือทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่นมั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี นอนหลับสบาย เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือได้บุญ

วิธีนั่งสมาธิ

ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลังตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่าพองหนอ ใจนี้กับท้องที่พอง ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนี้กับท้องที่ยุบ ต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง

ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท่องฟองไปข้างหน้า ท่องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท่องฟองขึ้นข้างบน ท่องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือกำหนดฟองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ เมื่อยๆ คันหนอยๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิตเวลานั่งหรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอยๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า ดีใจหนอยๆ เสียใจหนอยๆ โกรธหนอยๆ เป็นต้น

.....

คัดลอกมาจาก

<http://www.kmitl.ac.th/buddhist/tumma/>