

## มาฝึกสมาธิเบื้องต้นกันดีกว่า

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 8 ต.ค. 2553

เคยไหม? บางครั้งที่เราเจอปัญหา หรืออะไรมาสะกิดใจเพียงนิดเดียว ก็เกิดอาการควบคุมจิตใจไม่ได้ เกิดความฟุ้งซ่านวนวาย มีเรื่องรบกวนไปเสียหมด นั่นเพราะไม่เคยรับการบำบัดทางจิต หรือลองฝึกสมาธิมาก่อน หลายคนที่เคยลองฝึกจิต หรือฝึกสมาธิ จะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าคนอื่น ๆ และยังมีสติ ทำอะไรด้วยความไม่ประมาทด้วย

วันนี้ เราขอชวนเพื่อน ๆ มาลองฝึกสมาธิเบื้องต้นกันดู ซึ่งโดยปกติแล้ว "สมาธิ" มีหลายประเภท แต่สมาธิที่ฝึกง่ายที่สุด ประหยัดเวลา และได้ผลที่สุดตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติ ก็คือ "อานาปานสติ" หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เราส่วนใหญ่ก็เคยได้ยินกันมาบ้างแล้วนั่นเอง โดยหลักการฝึกสมาธิเบื้องต้นแบบง่าย ๆ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ก่อนฝึกสมาธิ

- ควรอาบน้ำ ล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้าก่อน เพื่อให้ตัวรู้สึกสบายมากที่สุด เมื่อร่างกายสงบ จิตใจจะสงบได้ง่ายขึ้น

- หาสถานที่สงบ ไม่มีคนพลุกพล่านจอแจ อากาศถ่ายเท เย็นสบาย เพื่อให้เข้าถึงสมาธิได้เร็วมากขึ้น

- พยายามตัดความกังวลทุกอย่างออกไป เช่น ควรจัดการงานที่ค้างค้างอยู่ในเสร็จก่อนเริ่มทำสมาธิ เพื่อไม่ให้ห่วงหน้าพะวงหลัง

- อย่าตั้งใจมากเกินไป จะต้องให้ได้ขั้นนั้น ขั้นนี้ เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น จิตใจจะพะวงไปแต่อนาคต ไม่สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ ณ ปัจจุบัน

### ขณะฝึกสมาธิ ควรปฏิบัติดังนี้

1. กราบบูชาพระรัตนตรัย ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิฑามารดา ครูบาอาจารย์ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ

2. ควรนั่งทำสมาธิในท่าขัดสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย วางไวบนตัก หลังตรง ศีรษะตรง ไม่ควรนั่งพิง เพราะจะทำให้หงว้งได้ง่าย กรณีเป็นคนป่วย หรือคนที่ไม่สามารถนั่งท่าขัดสมาธิได้ ก็สามารถนั่งบนเก้าอี้แทนได้ จากนั้นทอดตาลงต่ำ อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้ร่างกายปวดเมื่อย แล้วย่อย ๆ หลับตาลง

3. สงัดใจไปให้ทั่วร่างกาย ว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดเกร็งอยู่หรือไม่ แล้วย่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น พยายามกำหนดลมหายใจเข้าออกให้ลึก ๆ มี "สติ" อยู่กับลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก

4. เมื่อเริ่มฝึกสมาธิใหม่ ๆ ควรใช้เวลาแต่น้อยก่อน เช่น 5-15 นาที จากนั้นเมื่อฝึกบ่อย ๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มระยะเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจค่อย ๆ ปรับตัวตาม หากรู้สึกปวดขา หรือเป็นเหน็บ ให้พยายามอดทนให้มากที่สุด หากทนไม่ไหวจึงค่อยขยับ แต่ควรขยับให้น้อยที่สุด เพราะการขยับแต่ละครั้งจะทำให้จิตใจวุดแหว่ง ทำให้สมาธิเคลื่อนได้ แต่หากอดทนจนอาการปวด หรือเป็นเหน็บเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว อาการเหล่านั้นจะหายไปเอง แล้วจะเกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่

5. หากเกิดเสียงดังขึ้นมา ไม่ว่าจะเสียงคนพูด เสียงสิ่งของกระทบกัน ให้ถือว่าไม่ได้ยินอะไร และอย่าไปใส่ใจกับมัน

6. หากเกิดอะไรขึ้นอย่างตกใจ และอย่างกลัว เพราะทั้งหมดเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้น ให้ตั้งสติเอาไว้ในมโนคง ทำจิตใจให้ปกติ หากเห็นภาพที่น่ากลัวให้สวดแผ่เมตตาให้สิ่งเหล่านั้น หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรายึดไว้เป็นที่พึ่งทางใจ ภาพเหล่านั้นไม่หายไป ให้ตั้งสติเอาไว้ หายใจยาว ๆ แล้วถอนสมาธิออกมา เมื่อจิตใจมโนคงเป็นปกติแล้ว จึงค่อยทำสมาธิใหม่อีกครั้ง โดยควรสวดมนต์ไหว้พระ อธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครองการปฏิบัติของเราด้วย

7. เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้สังเกตดูว่า ใจของเราเป็นอย่างไร แล้วแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้นให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณของเรา แล้วหายใจยาว ๆ ลึก สัก 3 รอบ กอนค่อย ๆ ถอนสมาธิช้า ๆ ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

## ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เราจะได้รับก็คือ

1. ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วยให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย
2. ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระจกเงาที่เราส่องผ่านกระจก มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ
3. ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น
4. ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

5. ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเพื่อแผ่แผ่ เกิดความประพุดดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

6. ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้งการกระทำทางกาย วาจา ใจได้

7. มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้มีสุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะหากปฏิบัติรวมกับการออกกำลังกาย

**เห็นไหมว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจแล้ว "สมาธิ" ยังมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพด้วย วาแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ**

**ขอบคุณข้อมูลจาก : กระจุกดอกทศคอม**