



สำหรับใคร ที่ยังไม่เคยและอยากลองสัมผัส ความสุขเล็กๆ และประโยชน์ดีๆ จากการนั่งสมาธิ วันนี้เรามีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่จะทำให้การฝึกนั่งสมาธิของคุณเป็นเรื่องง่ายมาฝากกัน

1. จัดท่าทางให้ถูกต้อง

จริงอยู่ว่าใครๆ ก็นั่งขัดสมาธิ เพื่อนั่งสมาธิได้ แต่การนั่งที่ถูกต้อง คือ คุณต้องแน่ใจว่าคุณนั่งตัวตรง หัวตรง นั่นเพราะร่างกายของเราสัมพันธ์กับจิตใจค่ะ หากคุณนั่งตัวอแล้วละก็ จิตใจของคุณก็จะล่องลอยไป ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวนะค่ะ แต่ไม่ต้องนั่งเกร็งมาก ให้นั่งเหมือนเรากำลังผ่อนคลายดีที่สุด

2. เปิดตานั่งสมาธิ

บางครั้งการนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป คุณสามารถเปิดตาไว้ แต่ปรับระดับสายตาให้มองต่ำลง โดยกำหนดจุดให้เพ่งรวบรวมสมาธิไว้ เพราะบางคนเมื่อปิดตาแล้วกลับรู้สึกฟุ้งซ่าน ในหัวสมองเต็มไปด้วยเรื่องราวต่างๆ อย่างไรก็ตาม ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนว่าวิธีไหนทำแล้วได้ผลมากกว่ากัน

3. กำหนดรู้ลมหายใจ

การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นการกำหนดที่ตั้งของสติ เพื่อให้จิตเราอยู่กับสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นๆ แต่เราไม่จำเป็นต้องไปบังคับการหายใจ แคปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ

4. นับลมหายใจเข้า-ออก

การนับลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีปฏิบัติสมาธิมาตั้งแต่โบราณ โดยเมื่อคุณหายใจออกก็ให้คุณเริ่มนับหนึ่งใจ ต่อไปก็เป็นสองสามสี่ตามลำดับ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกว่าคุณคิดของคุณกำลังล่องลอยออกไปที่อื่น ให้คุณกลับมาตั้งต้นนับหนึ่งใหม่อีกครั้ง เพื่อให้คุณนำจิตกลับมาที่เดิม

5. ควบคุมความคิดไม่ให้เข้ามาบกรวน

เมื่อคุณรู้สึกว่ากำลังมีความ คิดเข้ามาบกรวนจิตใจ ค่อยๆ ขจัดความคิดเหล่านั้นออกไป โดยหันมาสนใจกับการกำหนดลมหายใจ อย่าพยายามหยุดความคิดในทันที

เพราะมันจะทำให้คุณฟุ้งซ่านและไม่สามารถกลับเข้าสู่สมาธิได้อีก

6. กำจัดอารมณ์ให้หมดสิ้น

มันเป็นการยากที่จะนั่งสมาธิในขณะที่จิตใจของคุณเต็มไปด้วยอารมณ์ เพราะอารมณ์จะทำให้เกิดเรื่องราวต่างๆ ในจิตใจ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ กลัว เสียใจ ซึ่งไม่ได้ทำให้คุณอยู่กับปัจจุบัน หรืออยู่กับสิ่งที่เป็นในตอนนี้นั่นเลย ให้คุณจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้โดยกำหนดลมหายใจไปที่ความรู้สึกของร่างกายที่ควบคุมอารมณ์ส่วนนั้น เพราะจะทำให้คุณไม่คิดถึงเรื่องราวที่ทำให้คุณกลัว หรือโกรธอีก แต่หันมาเพ่งกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้แทน

7. ความเจ็บปวดเกิดแห่งความสงบ

การนั่งสมาธิควรจะนั่งในที่เงียบๆ เพื่อทำจิตให้ว่าง ไม่ใส่ใจถึงบุคคล เสียง หรือสิ่งอื่นที่อยู่โดยรอบ เพราะความเจ็บปวดจะนำมาซึ่งความสงบเยือกเย็น และความรู้สึกมั่นคง เมื่อไหร่ก็ตามที่ความเจ็บปวดภายนอกและภายในประสานกันได้ คุณก็จะรู้สึกได้พักกายพักใจ ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนคุณอยู่ตลอดเวลา

8. เวลาในการนั่งสมาธิ

เมื่อเริ่มต้นนั่งสมาธิใหม่ๆ คุณอาจจะลองนั่งก่อนประมาณสัก 10 นาที และจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าคุณเริ่มนั่งมากขึ้น แต่อย่าบังคับตัวเองให้นั่งนานเกินไปหากคุณยังไม่พร้อม ทั้งนี้ ระยะเวลาที่เหมาะสม คือประมาณ 25 นาที เพราะเป็นระยะเวลาที่ไม่ทำให้รู้สึกปวดเมื่อยร่างกายเกินไปจนรบกวนสมาธิได้

9. สถานที่ในการนั่งสมาธิ

สถานที่และบรรยากาศก็ช่วยให้คุณทำสมาธิได้ดีขึ้น ซึ่งการนั่งสมาธิในห้องพระจะช่วยให้จิตใจสงบและรู้สึกเป็นสมาธิมาก หรือคุณอาจจะวางสิ่งเล็กๆ ที่คุณชอบ หรือช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายไว้รอบๆ ที่คุณนั่งสมาธิก็ได้

10. มีความสุขไปกับการนั่งสมาธิ

คนเราหากทำอะไรแล้วมีความสุข เราก็จะทำมันได้ดี และรู้สึกอยากทำต่อไป ในการนั่งสมาธิก็เช่นกัน หากคุณมีความสุขในการนั่งสมาธิ คุณก็จะรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวและอยากจะทำต่อไป จนสามารถทำเป็นกิจวัตรที่ทำทุกวันได้

รับรอง ว่าหากเพื่อนๆ ได้ลองฝึกนั่งสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็จะรู้สึกได้ถึงจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน และมีสติในการทำสิ่งต่างๆ เพิ่มมากขึ้นด้วย