# การทำสมาธิแบบง่ายๆ

ขอแนะนำตามแบบของหลวงพ่อที่เอามาจากวิสุทธิมรรค เป็นตำราของพระพุทธเจ้าโดยตรง แต่คนมองข้ามไปเยอะ ของแท้มีไม่สนใจ

คือ การจับลม 3 ฐาน หลวงพ่อ (พระราชพรหมยาน) ท่านสอนไว้อย่างนี้

ฐานที่ 1 บริเวณปลายจมูกหรือริมฝีปาก

ฐานที่ 2 อก

ฐานที่ 3 ศูนย์เหนือสะดือ ก็คือจุดกึ่งกลางกายของเรานั่นแหละ หากไม่รู้อยู่ไหนให้นึกภาพ เส้นตรง 3 เส้นตัดกัน เส้นแรกเป็นแนวตั้งทิ่มกลางกระหม่อมตรงลงไปทะลุรูทวารหนัก นึกภาพตามนะ แล้วเอาเส้นตรงอีกเส้นแนวขวางทิ่มไปที่พุงเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ (นิ้วใครนิ้วมัน เล็กใหญ่ไม่เท่ากันชายหญิง)

ส่วนฐานที่ 2 เอาเส้นตรงอีกหนึ่งเส้นแนวขวางทิ่มมาตรงกลางอก จุดที่ตัดกับเส้นแรก นั่นคือ ฐานที่2

## ­คราวนี้จะพูดถึงเวลาใช้งาน

ถ้าเราจับลมได้ฐานเดียว แต่คุมไว้ได้ไม่นาน คือมีสมาธิได้เล็กน้อย เรียกขณิกสมาธิ ตรงนี้ความตั้งมั่นยังน้อยเพราะดูลมแค่จุดเดียว ยังมีคิดนู้นคิดนี่บ้างแต่ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่มี ปิติ สุข (บางทีคนจับลมฐานเดียวก็เข้าถึงฌาน4ได้ นั่นแบบของเขา เขาเก่ง เขาฝึกมานานจิตเขาชินไปแล้วเขาทำได้)

ถ้าเราจับได้ 2 ฐาน คือ ที่ปลายจมูก กับ หน้าอก อาจจะเกิดปิติ หรือสุข หรือไม่เกิดขึ้นเลย ตรงนี้เรียก อุปจารสมาธิ ตรงนี้อาจะมีการคิดเรื่องอื่นบ้างแต่ไม่ฟุ้งซ่าน มีอารมณ์สบายๆ เกิดได้ตลอดในชีวิตปกติ เวลาที่เรามีความสุข

ถ้าเราจับได้ 3 ฐาน คือ ที่ปลายจมูก หน้าอก และท้อง โดยไม่คิดเรื่องอื่นเลย และตามทันทุกจุดไม่คลาดเคลื่อน อารมณ์สบาย ไม่หนัก ไม่ขมวดคิ้ว จะมีปิติ สุข หรือไม่มีก็ได้ แต่ที่ต้องมีคือ เอกคตารมณ์ คืออารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่เหมือน 2 ฐานแรก ไม่มีเอกคตารมณ์คือยังไม่นิ่ง ตรงนี้จิตรวมเป็นหนึ่งจะไม่คิดเรื่องใดๆเลย นอกจากกองลมที่ไหลเข้า ไหลออก กระทบ 3 ฐาน ถึงตรงนี้เรียกปฐมฌาน หลวงพ่อบอกว่า มาถึงตรงนี้แล้ว ไม่ต้องพูดถึงฌาน 4 เพราะจะไต่ขึ้นไปเองโดยไม่รู้ตัว ลมจะหาย ประสาทต่างๆ จะดับไปเอง เวลาผ่านไปนานแต่รู้สึกเหมือนเพิ่งผ่านไปเมื่อครู่

เอากำลัง อุปจารสมาธิกับปฐมฌานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นะ หากจะทรงในอุปจารสมาธิเพื่อฝึกญาน ก็ทรงให้ได้ตลอด เดี๋ยวสิ่งที่เราอยากรู้ เราจะรู้ได้เองอย่างน่าอัศจรรย์(ระวังจะไปยึดอาชีพหมอดู กลายเป็นหมอคอนเฟริม์ หรือหมอฟันธงไป) ระลึกไว้เสมอ จะทำกำลังอุปจารสมาธิปุ๊บ จับลม 2 ฐานเลย ทำให้คล่อง ตอนแรกจะยังฝืนๆอยู่เพราะไม่เคยชิน ก็ค่อยๆไล่ทีละฐานเอาฐานแรกให้ชินก่อน เมื่อฐานแรกคล่องก็คล่อยๆปล่อยลมมาฐานที่ 2 ทำให้ชิน พอเวลาฝึกทรงอุปจารสมาธิ นึกได้ปุ๊บจับลม 2 ฐานได้ปั๊บ แบบนี้นะ

คราวนี้มาถึงเรื่องฌาน ก็ขยับจาก 2 ฐาน ทำให้คล่องก่อนนะ ทำพื้นฐานให้แน่นก่อน เพราะ 2 ฐานง่ายเหมือนปอกกล้วยใช้เวลาฝึกไม่นาน มาปฐมฌานจะยากหน่อยคือต้องรวมจิตให้เป็นหนึ่ง เริ่มตัดประสาทไประดับหนึ่ง ก็ขยับจาก 2 ฐานเป็น 3 ฐาน เอาให้ได้แน่นอน แรกๆ 2-3 เที่ยวพอ แต่ต้องชัวร์ แล้วลองขยับขึ้นเรื่อยๆ ที่สำคัญต้องมีวินัย หากรู้ว่าเราคิดเรื่องอื่นอยู่ให้หยุดเลย เริ่มหนึ่งใหม่ เหมือนการฝึกสุนัข เวลาฝึกสุนัขคนสอนจะใช้คำสั่งเช่น "หยุด" พร้อมกับกระตุกเชือกที่ผูกคอ 1 ครั้ง ให้สุนัขรู้ตัวว่า ที่พูดแปลว่า ห้ามทำให้นิ่งๆไว้ สุนัขเจ็บนะเวลากระตุก เมื่อเจ็บเลยจำ เหมือนกัน เราต้องฝึกจิตเหมือนกัน เมื่อถึงเวลาจิตคิดนู้นคิดนี่ปั๊บให้หยุด ให้เริ่มใหม่ หรือไม่ก็เลิกทำสมาธิเลย ต้องทำให้จิตรู้สึกว่าการคิดเรื่องอื่นไม่ใช่การทำสมาธิที่เราต้องการ ต่อไปจิตจะรู้ เมื่อถึงเวลาทำสมาธิจะไม่ส่ายไปไหน จะรวมได้เร็วขึ้น ต้องทำให้จิตรู้และเข้าใจเสียก่อน ตรงนี้เป็นเทคนิคนะ เอาไปลองฝึกดู

คราวนี้เมื่อเรามีสมาธิแล้วก็เริ่มหากินได้แล้วสิ อยากเข้าฌานจับลม 3 ฐานให้ได้ เกิดความมั่นใจสิ ได้ประโยชน์แล้ว พอได้แล้วทำอะไร เอาไปใช้วิปัสสนาญานสิ ทำยังไงก็ถอยมาจับลม 2 ฐานพอ คือ อุปจารสมาธิ แล้วคิดพิจารณา ไม่ต้องยาว เอาสั้นๆ เอาแต่สรุปๆ เช่น การลืมตาพิจารณาไปตามโลกเลย เห็นอะไรให้ถามตัวว่านั่นสุขหรือทุกข์ หาเหตุหาผลกับสิ่งนั้น (อย่าเอาไปปนกับกรรมฐานที่ใช้การคิดพิจารณานะ ตรงนั้นมีคิดเหมือนกันแต่คิดเรื่องเดียวจนใจเป็นหนึ่งไม่ว๊อกแว๊กเป็นฌานเหมือนกัน แต่กำลังหนักไปเราเอาเบาๆ) การที่เราเข้าถึงฌานแล้วเข้าสู่อุปจารสมาธิใช้วิปัสสนาเป็นเรื่องของผล ตรงนี้เกิดกุศลใหญ่ หากเป็นอริยเจ้าเรียกว่าผลสมาบัติ ใครทำบุญด้วยก็ได้อนิสงค์มาก เป็นต้น

หรือเมื่อจับ 3 ฐานได้เกิดฌานได้ แล้วจับ 2 ฐานเป็นอุปจารฌาน จะว่าคาถาอะไรก็ได้ ว่าไปเลย เกิดผลแน่ มากน้อยขึ้นกับกำลังฌาน อยากอธิษฐานอะไรก็อธิษฐานเอา ทำบ่อยๆจะรู้จุดเองว่าต้องทำอย่างไร หากสำเร็จผลในระดับหนึ่งก็จำแบบเอาไว้ พัฒนาให้มากขึ้นๆ (ตรงนี้ระวังจะกลายเป็นจอมขมังเวทย์ไปนะ เลือกเอาแต่คาถาที่ไม่ไปกระทบใครเอาแค่ของหลวงพ่อก็พอ ให้ทำเพื่ออยู่ในโลกนี้ได้สบายขึ้น หรือคาถาที่ช่วยในการเจริญกรรมฐานเป็นต้น)