



SAMYE INSTITUTE

ฝึกทำสมาธิ เป็นเรื่องง่ายๆ

โดย ท่านพักชก รินโปเช 18 เมษายน พ.ศ. 2559



ฝึกทำสมาธิ เราก็ทำได้

“เธอควรจะทำสมาธิ” เพื่อนอาจบอกเราอย่างนี้ ทุกวันนี้ไม่ว่าใคร ทั้งหมอ จิตแพทย์ ครูฝึกออกกำลังกาย ครูฝึกทัศนคติ นักเขียน และคนมีชื่อเสียง ล้วนแต่พูดถึงคุณค่าของการทำสมาธิ เกือบทุกคนที่เรารู้จัก มักรู้วิธีทำสมาธิบางอย่าง แต่เขาพูดถึงอะไรกันหรือ

จากบทตัดตอนการประชุมครั้งหนึ่งที่มาร์ธา วินยาร์ด เมื่อปีพ.ศ. 2558 ท่านพักชก รินโปเช อธิบายถึงหลักพื้นฐานของสมาธิไว้ดังนี้

Samyeinstitute.org

วิธีทำสมาธิ

เราฝึกสมาธิได้อย่างไร สมาธิหมายถึงอะไร เราควรทำอย่างไรเมื่อทำสมาธิ เราอาจเคยฝึกสมาธิมาก่อน แต่แล้วก็รู้สึกวุ่นวายใจ การทำสมาธิมันไม่่ง่ายหรอกหรือ

การทำสมาธิจริงๆ แล้วคืออะไร ท่านรินโปเชแนะให้เรานึกถึงความหมายของคำสันสกฤตว่า สมาธิ หมายถึง “ธรรมชาติ”

คำว่าสมาธิ อาจฟังดูหนักหน่วง หรือเราอาจเข้าใจผิดและคิดว่าการทำสมาธิหมายถึงพยายามไม่คิดอะไรเลย แต่ท่านรินโปเช สังเกตว่าเราไม่ได้มุ่งไปสร้างสภาวะที่เซื่องซึม ว่างเปล่า

สมาธิ คือ ธรรมชาติของจิตนั้นบริสุทธิ์อยู่แล้ว

แต่สมาธิหมายถึงการเห็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ของจิตเรา เราจะเข้าใจสิ่งนี้ได้โดยดูว่าเด็กๆ ทำตัวตามธรรมชาติอย่างไร ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้ ท่านรินโปเชรับรองว่าการทำสมาธิมันง่ายมาก

ทำไมมันถึงง่ายล่ะ เราจำไว้ว่าจิตของเรานั้นสมบูรณ์อยู่แล้วโดยธรรมชาติ ถ้าเราไม่รู้ประเด็นพื้นฐานนี้ ท่านรินโปเชอธิบายว่าเราจะทำสมาธิด้วยการฝึกตัวเอง แต่เมื่อเรารู้ถึงธรรมชาติเดิมที่เราเป็นอยู่ ว่าเราสมบูรณ์อยู่แล้ว คำว่า “พระพุทฺธ” ก็มีความหมายหนึ่งว่า ความสมบูรณ์พร้อม และการกลับไปหาความสมบูรณ์โดยพื้นฐานของเราจะเป็นการปูพื้นฐานของความหนักแน่นมั่นคงที่แท้จริง

แบบฝึกหัดสำหรับพิจารณา เพื่อฝึกทำสมาธิ

ภายในสัปดาห์นี้ เมื่อเรานั่งสมาธิ ให้ใช้เวลาไม่กี่วินาทีคิดถึงธรรมชาติของเรา เราอาจจะย้ำกับตัวเองว่า “ธรรมชาติของเราสมบูรณ์อยู่แล้ว” พิจารณาไตร่ตรองข้อนี้ให้ดี แล้วจึงเริ่มทำสมาธิ เมื่อจิตเราลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น ให้รู้ตัวเฉยๆ และย้ำกับตัวเองว่า “ธรรมชาติของเราสมบูรณ์อยู่แล้ว” ให้เราทำอย่างนี้โดยไม่ตัดสินตัวเอง ให้ค่อยๆ เตือนสติตัวเองก็พอ

เมื่อเราทำสมาธิเสร็จแล้ว ก็กลับไปใช้ชีวิตตามเดิม แต่ในระหว่างที่ทำอะไรต่าง ๆ ตลอดวัน ให้ระลึกถึงเรื่องนี้เป็นครั้งคราว เมื่อเราพักด้วยการเปลี่ยนทัศนียภาพ เช่น มองไปนอกหน้าต่าง ให้เราคิดว่า “ธรรมชาติของจิตเรสมบูรณ์อยู่แล้ว” เราสามารถคิดอย่างนี้ในระหว่างที่ทำอะไรก็ได้ แค่คิดบอกตัวเองในใจ เมื่อฝึกอย่างนี้ไปได้หนึ่งสัปดาห์ ทั้งในระหว่างที่นั่งสมาธิ และในระหว่างที่ใช้ชีวิตในแต่ละวัน ให้ดูว่าเราสังเกตเห็นอะไรในตัวเองบ้าง