

ทุกทุกสิ่งมีอยู่แล้วในกลางกาย  
แม้อารมณ์สลายที่กำลังแสวงหา  
แค่ทำใจหยุดนิ่งนิ่งเดียวก็มา  
เชื่อเถิดหนามันเหลือเชื่อแต่เป็นจริง

ตะวันตก



# การทำสมาธิไม่ยาก

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ อากาศกำลังดี เดี่ยว  
ตั้งใจนั่งกันให้ดีทุกคนเลย หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ แล้วก็เอาใจ  
หยุดไปนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลางท้องของเรา เหนือ  
สะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ ให้ว่างเบา ๆ สบาย ๆ

## วิธีแก้กดลูกนัยน์ตา

บางท่านเริ่มต้นยังไม่คุ้นเคยกับการวางใจไว้ตรงกลางกาย  
ฐานที่ ๗ เราจะเริ่มต้นตรงไหนก่อนก็ได้ ตรงที่เรามีความรู้สึกว่  
สบาย ที่เราจะไม่ต้องกดลูกนัยน์ตาลงไปดู เพราะบางคนเป็น  
อย่างนั้น เราอาจจะทำใจนิ่งเฉย ๆ โดยไม่คำนึงถึงศูนย์กลางกาย  
ฐานที่ ๗ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้ แต่เรารู้ว่าเป้าหมายตอนสุดท้าย  
จะต้องมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะพระรัตนตรัย  
อยู่ตรงนั้น นี่สำหรับบางท่านที่ชอบกดลูกนัยน์ตาไปดูก็ต้องแก้  
ด้วยวิธีอย่างนี้

เช่น อาจจะเริ่มต้นที่ ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หึงซ้าย  
ขวา ตรงนั้นไปก่อนก็ได้

หรือฐานที่ ๒ ตรงหัวตา หึงซ้าย ขวาว รู้สึกตรงนี้  
จะง่ายกับหลาย ๆ ท่าน เราจะนิ่งตรงนี้ไปก่อนก็ได้

หรือใครถนัดฐานที่ ๓ ที่กลางกัศิระะ เราก็ซ่อนตาเหลือก  
ค้างขึ้นไป แล้วก็ปล่อยตาเป็นปกติ ตรงนี้จะยากสักนิดหนึ่ง สำหรับ  
ผู้ไม่คุ้นเคยนะ

หรือจะเลื่อนลงมาที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารล้าล็ก  
(ฐานที่ ๔)

หรือมาที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก (ฐานที่ ๕)

หรืออยู่กลางท้องระดับสะดือ คือ ฐานที่ ๖

หรือยกสูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ฐานที่ ๗



เราก็ลองสำรวจทบทวนดูหลักฐานหนึ่งใน ๗ ฐานว่า เราถนัด  
อย่างไรน เอออย่างนั้นไปก่อน ไม่ได้ผิดหลักวิชา เพราะเรา  
รู้เป้าหมายแล้วว่า เราจะไปที่ตรงไหน เหมือนเราอยู่กับคนละ  
ทิศละทาง ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ภาค  
กลาง แต่เราอยากจะทำวัดพระธรรมกาย จะเริ่มตรงไหนก่อน  
ก็ได้ แต่เป้าหมายสุดท้ายเราก็มาวัดพระธรรมกาย

หรือจะวางใจนิ่ง ๆ โดยไม่คำนึงถึงฐานก่อนก็ได้ให้รู้สึกว่  
สบาย เบิกบาน จะนึกนิमितเป็นภาพ หรือไม่นึกก็ได้ เราก็  
เลือกเอา

ในเบื้องต้นให้ทำอย่างนี้นะ เพื่อให้มีความรู้สึกว่ การทำ  
สมาธิไม่ใช่ของยาก อยู่ในวิสัยที่เราทำได้ให้เกิดความรู้สึกอย่าง  
นี้ไปก่อน พอใจมันนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย สบาย  
อาจจะมีสักแวบหนึ่งไม่ถึงนาที รู้สึกตัวมันโล่ง ขยาย หรือ  
ตัวหายไป หรือตัวเบา ๆ ลอย ๆ อ๊ะ อย่างนี้ใช้ได้แล้ว แม้ครั้ง  
นั้นได้ไม่ถึงนาที หรือได้แค่นาทีเดียวก็คุ้มแล้วกับที่เราได้ลงทุน  
นั่งหลับตาเจริญสมาธิภาวนา

แล้วก็ทบทวนดูว่า เราทำอย่างไรถึงได้อย่างนั้น เราก็ทำ  
อย่างนั้นอีก มันก็จะไปเป็นอย่างนั้นอีก แล้วจาก ๑ นาที ก็ขยาย  
มาเป็น ๒ นาที ๓ นาที ขยายไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเราคุ้นเคย  
ชำนาญขึ้น คล่องขึ้น ก็จะไปสู่จุดนั้นได้เร็วขึ้น ซึ่งบางครั้งเรา  
นั่งชั่วโมงหนึ่งกว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ ฟุ้งไปตั้ง ๕๐ กว่านาที มา

ได้ตอนท้าย ๆ ชั่วโมง แต่พอเราทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะไปถึง  
จุดนั้นได้เร็วเข้า จาก ๕๐ นาที ก็เหลือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ๒๐  
นาที ๑๐ นาที กระทั่งไม่ถึง ๑๐ นาที ก็ถึงตรงนั้น ขึ้นอยู่กับ  
เราบททวนดูว่า เราทำอย่างไร ก็ให้ทำอย่างนั้นบ่อย ๆ

ข้อสำคัญ อย่าไปลุ้น เร่ง เฟ่ง จ้อง ไปกำกับ ไปบังคับ ให้  
หมั่นศึกษา ฝึกฝน และทำความเข้าใจในการทำสมาธิให้ดี แล้ว  
เราจะรู้สึกว่าการทำสมาธิไม่ได้ยากอย่างที่คิด แต่อยู่ในวิสัยที่  
เราทำได้ แต่เราไม่ได้ทำ แล้วก็คิดกังวลไปก่อนล่วงหน้าทั้งนั้น

การทำสมาธิไม่ใช่เรื่องยากคล้าย ๆ กับเรานึกถึงเรื่อง  
อะไรที่สนุก ๆ และเราเพลิน ๆ ไปในเรื่องนั้น แต่นั่นเพลิน  
ไปเรื่อยเปื่อย แต่การทำสมาธิเราต้องการเพลินในอารมณ์  
เดียว ซึ่งอารมณ์ตรงนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักว่า  
ต้องสกัดจากกาม สกัดจากอกุศลธรรม ก็จะเข้าถึงปฐมฌาน ที่  
ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อถึงตรงนี้แล้ว  
ปีติจะซาบซ่านไปทั่วทั้งเนื้อทั้งตัว ทุกขุมทุกขนไม่มีส่วนใดของ  
ร่างกายที่ความปีติจะแผ่ไปไม่ถึง นั่นเป็นหลักวิชา

เพราะฉะนั้น ต้องสกัดจากกาม และสกัดจากอกุศลธรรม  
คือ ใจต้องหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ดังกล่าว ลองดูนะ

ลองนั่ง ๆ เหยย ๆ เบา ๆ หลับตาก็แค่ปรือ ๆ ตาไม่ถึง



กับปิดสนิท และก็ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ใจนิ่ง ๆ เย็น ๆ  
ไม่มีความคิดอะไร นิ่งเฉย ๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไร แล้วเดี๋ยวมัน  
จะถูกปรับของมันไปเอง ปรับให้นิ่ง แล้วจะดังเข้าไปเอง

ในกรณีที่นิ่งได้ระดับหนึ่งแล้วภาพเกิดขึ้น เราก็ต้องเฉย ๆ  
อย่างเดิม อย่าไปตื่นตื่นดีใจจนเกินขนาด ให้ระดับความตื่นเต้น  
เอาไว้ แต่ถ้าระดับไม่อยู่ก็ช่างมัน ยอมให้ตื่นเต้นสักพักหนึ่ง  
เพราะมันก็น่าตื่นเต้นเนื่องจากเราไม่นึกว่า คนอย่างเราจะเห็น  
แสงสว่างภายใน เห็นดวงใส องค์พระใส ๆ มันก็น่าตื่นเต้น  
แต่ความตื่นเต้นก็มีข้อเสียทำให้ภาพที่เราเห็นมันหายไป

เราก็ต้องเลือกดูว่า ระหว่างเรายอมไม่ตื่นเต้นกับยอมตื่น  
เต้น เราควรจะเลือกอันไหน ซึ่งนั่งในคราวถัด ๆ ไป เราจะเลือก  
ได้ว่า เราเลือกขอไม่ตื่นเต้นดีกว่า เพราะจะทำให้แสงสว่างก็ยังอยู่  
ดวงใส ๆ ก็ยังอยู่ หรือองค์พระใส ๆ ก็ยังอยู่ หรือบางทีเห็น  
ตัวเอง ตัวเราเองก็ยังอยู่

ทันทีที่เรา นั่งหลับตาเบา ๆ ขัดสมาธิ คุ้ยัลลังก์ กายตั้งตรง  
เท่ากับเรากำลังความสำเร็จที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว  
ล้านเปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่ร้อยละเปอร์เซ็นต์ ขอให้เราเพียงได้นั่งหลับตา  
นิ่ง สบาย ผ่อนคลาย ไม่ต้องคิดอะไร ทำเฉย ๆ แล้วเดี๋ยวมัน  
ก็จะเข้าไปสู่ตรงนั้น

ในกรณีที่เราจะพูดถึงสิ่งที่ลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน ประณีต  
เหนือธรรมชาติ เรามักจะเข้าใจว่า มันเอื้อมไม่ถึง มีมันสิ้น  
แต่ความจริงมันเหมือนเส้นผมบังภูเขา เส้นผมบังลูกหยัสนั้นตาเรา  
ทำให้มองไม่เห็นภูเขาลูกโต ๆ เช่นเดียวกัน “หยุด” อย่างเดียว  
นี้แหละที่จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่ภายใน บางทีเราไม่  
ค่อยจะเชื่อว่า เอ๊ะ ! มันจะเป็นไปได้อย่างไร แต่ความจริง  
เป็นอย่างนั้น

ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง จะเข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ  
ถ้าทำถูกหลักวิชา คือทำให้ง่าย ๆ มันก็จะ  
ง่าย ถ้าทำของง่ายให้ยาก มันก็ยาก ยากง่าย  
ก็อยู่ที่เรานี้แหละ จะทำให้ยากก็ได้ ทำให้ง่าย  
ก็ได้ เราจะไม่พูดถึงเลยว่าบุญเราถึงหรือไม่ถึง  
ถ้าบุญไม่ถึงเราก็คงไม่ถึงตรงนี้ เหลือแต่ว่าทำ  
ถูกวิธีหรือเปล่า สติ สบาย สม่าเสมอ ต่อเนื่อง  
กันไหม ถ้าต่อเนื่องก็ได้

บ้ายนี้อากาศกำลังดี กำลังสบาย เราลองวางใจนิ่ง ๆ ดู  
สำหรับผู้ถนัดในการนึกภาพก็นึกไป ถ้านึกแล้วสบาย จะเป็น  
องค์พระแก้วใส ๆ หรือองค์พระองค์ใดองค์หนึ่งที่เราค้นเคย  
ก็ได้ องค์ใหญ่ องค์เล็ก รูปร่างลักษณะหลากหลายอย่างไร



ก็เอาเถอะ นึกเอา ไม่ชัดไม่เป็นไร เราต้องการความนิ่ง ให้ใจ  
มีพระเป็นอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับชัดหรือไม่ชัด แต่ว่าเป็นความ  
รู้สึกว่ามีพระในตัว หรือพระครอบตัวเรา หรือเราเป็นพระก็ได้  
เพื่อใจจะได้นิ่ง

หรือจะเป็นดวงใส ๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว  
เพชรสักเม็ด ดวงแก้วกลมเหมือนลูกปิงปองอย่างนั้นนะ นึกเอา  
อย่างเดียว แล้วบางทีนึกดวงแก้วแต่ไม่เห็นองค์พระขึ้นมา หรือ  
นึกองค์พระกลับเห็นดวงแก้ว หรือเป็นอย่างอื่น ภาพอะไรเกิด  
ขึ้นก็ช่าง เราก็ดูเฉย ๆ ดูอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น  
ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

พระเทพญาณมหามุนี

