

ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับสมาธิ

สมาธิ 1 : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

31 หมู่ 7 อาคารบุญอนันต์ เมืองแก้วมณี

ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

เอกสารวิชา MD 101 สมมติ 1 : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมมติ มุ่งให้ผู้ศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมมติ ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงนำไปสู่การปฏิบัติ รวมทั้งมุ่งจะอธิบายให้นักศึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ของการทำสมมติ อันจะทำให้เกิดแรงดลใจที่จะฝึกสมมติ เพื่อพิสูจน์และก่อให้เกิดผลดีแก่นักศึกษาเองอีกด้วย ทั้งนี้ในการศึกษาระบบทางไกล แม้จะมุ่งให้ความรู้ความเข้าใจแก่นักศึกษาแล้ว แต่สัมฤทธิ์ผลของการศึกษานั้น ยังมุ่งให้นักศึกษาได้ฝึกฝนในเชิงปฏิบัติ อันจะทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำไปสู่ความสุขสงบในสังคมส่วนรวม

การจัดทำเอกสารกลุ่มวิชานี้ คณะกรรมการประจำกลุ่มวิชา ได้วางหลักสูตรการศึกษาในวิชา สมมติ 1 ถึงวิชาสมมติ 8 ซึ่งจะมีเนื้อหาตั้งแต่ความรู้เบื้องต้น จนถึงความรู้เกี่ยวกับหลักวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นเรื่องราวของสมมติขั้นสูง ดังนั้นจึงมีการย่อเนื้อหาออกเป็น 8 ตอน ซึ่งผู้ที่หวังจะได้ศึกษาหาความรู้ให้ครบถ้วนตามหลักสูตรนี้ ควรที่จะได้ทำความเข้าใจ เรียนรู้ไปทีละตอน พร้อมทั้งควรจะต้องมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้ง แต่ก็เชื่อว่าอาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์อยู่ไม่มากนัก จึงหวังว่าท่านผู้รู้หรือผู้อ่านจะให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในอนาคต

คณะกรรมการประจำกลุ่มวิชาสมมติ

กันยายน 2548

สารบัญ

คำนำ	(3)
รายละเอียดชุดวิชา	(6)
วิธีการศึกษา	(7)
บทนำ	(9)
บทที่ 1 สมานธิคืออะไร	1
1.1 ส่วนประกอบของมนุษย์	4
1.2 ลักษณะของใจ	5
1.3 สมานธิคืออะไร	9
1.4 ลักษณะของใจที่เป็นสมานธิ	10
1.5 ความสำคัญของสมานธิ	11
บทที่ 2 ประเภทและระดับของสมานธิ	15
2.1 ประเภทของสมานธิ : สัมมาสมานธิ กับ มิจฉาสมานธิ	18
2.2 ระดับของสมานธิ	25
บทที่ 3 รูปแบบของการฝึกสมานธิ	27
3.1 รูปแบบของการฝึกสมานธิ	30
3.2 การฝึกสมานธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย	35
3.3 การฝึกสมานธิให้ได้ผล	39
บทที่ 4 ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมานธิได้	41
4.1 บุคคลที่สามารถฝึกสมานธิได้	44
4.2 บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมานธิได้	49
4.3 ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมานธิได้ดี	50
บทที่ 5 ประโยชน์ของสมานธิกับชีวิตประจำวัน	53
5.1 สมานธิกับผู้ครองเรือน	56
5.2 ประโยชน์ของสมานธิและสุขภาพ	58

บทที่ 6	ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา	67
6.1	ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก	71
6.2	ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ	76
บทที่ 7	บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน	83

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

MD 101 สมานิ 1 : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมานิ

ศึกษาความรู้พื้นฐาน ความหมาย ความสำคัญ ประเภทและระดับของสมานิ รูปแบบของการฝึกสมานิ ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมานิได้ สมานิกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ประโยชน์ของสมานิ บทฝึกสมานิในชีวิตประจำวัน รวมทั้งหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับความรู้เบื้องต้นในการทำสมานิ เพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องพื้นฐานเกี่ยวกับสมานิ
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการทำสมานิในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติสมานิในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

3. รายชื่อบทที่สอน

- บทที่ 1 สมานิคืออะไร
- บทที่ 2 ประเภทและระดับของสมานิ
- บทที่ 3 รูปแบบของการฝึกสมานิแบบต่างๆ
- บทที่ 4 ลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมานิได้
- บทที่ 5 ประโยชน์ของสมานิกับชีวิตประจำวัน
- บทที่ 6 ประโยชน์ของสมานิในพระพุทธศาสนา
- บทที่ 7 บทฝึกสมานิในชีวิตประจำวัน

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบท ของชุดวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้
ใช้เวลาศึกษาวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบบทภายใน 1-2 สัปดาห์

ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียน ตามที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อได้ศึกษาบทเรียนเสร็จแล้ว ควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียน ด้วยการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

เนื่องจากวิชาสมาธิ เป็นวิชาที่เน้นภาคปฏิบัติ จึงขอให้นักศึกษาได้ใช้เวลาในการทำภาคปฏิบัติ ด้วยการฝึกสมาธิในแต่ละวันเป็นประจำควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนในแต่ละบท

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมก่อนเรียนในแต่ละบท เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรมุ่งมั่นสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษา ยังขาดความรู้หรือมีความรู้บ้าง หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถทราบได้ว่า ได้รับความรู้ เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะข้ามไปศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ เกณฑ์ที่ถือว่าพอใช้คือตอบถูกประมาณร้อยละ 80 ของแบบประเมินผลตนเองก่อนหรือหลังเรียนแต่ละชุด ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท และในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวข้อเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้ นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็น ประโยชน์สำหรับนักศึกษาในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และมีคุณค่าต่อชีวิตอย่าง แท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากต่อการศึกษาคู่มือวิชา และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม(หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่าดาวธรรม)ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาระยะทางไกลเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาสมาธิเป็นอย่างดี นักศึกษาควรหาโอกาสรับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา พร้อมทั้งควรศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อสอนเสริมบทเรียน (ซึ่งเรียกว่า E-Learning) ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษามีความแตกฉานในการเรียนและมีประสบการณ์จากการทำสมาธิ ตลอดจนการได้ทราบเรื่องราวและประสบการณ์ของผู้ที่เคยฝึกสมาธิ อันเป็นการศึกษาประกอบกับหนังสือที่ใช้เรียนนี้ นักศึกษาควรติดตามรับชมรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม ที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00-21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการ นักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวิชาสมาธิ มีการวัดผลด้วยการสอบข้อเขียนทั้งแบบปรนัยและอัตนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาสมาธินี้ แม้การวัดผลการเรียนรู้ด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือนักศึกษาจะต้องได้ปฏิบัติสมาธิและมีประสบการณ์ในการทำสมาธิด้วยตัวเอง



เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสมบัติทางภูมิปัญญาของซีกโลกตะวันออก เชื่อกันว่าเริ่มต้นจริงจะเป็นครั้งแรกที่บริเวณทวีปอินเดียและดินแดนโดยรอบ ก่อนที่จะแผ่ขยายออกไปครอบคลุมเอเชียส่วนใหญ่ไว้เกือบทั้งหมด แต่เดิมสมาธิถูกวางไว้ว่าเป็นเรื่องของการทำให้สงบ นิ่งๆ เงยๆ หรือถูกมองว่าเป็นการปล่อยให้ความรู้สึกของตนหลอมละลายไปเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลแล้วจึงอาศัยความรู้สึกนี้สมมติว่าเป็นการทำให้มนุษย์ต่อเนื่องกับสวรรค์ จนกระทั่งการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในประเทศอินเดีย สมาธิจึงถูกทำให้ชัดเจนขึ้น จนเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่าย ทำตามได้จริง จากนั้นการปฏิบัติสมาธิของพระพุทธศาสนาก็ถูกเผยแผ่ออกไปตามเส้นทางการไหลของวัฒนธรรม เส้นทางการค้าและการสงครามจนแทบทั้งหมดของผู้คนในทวีปเอเชียไม่มีใครไม่รู้จักคำว่าสมาธิ แตกต่างก็ตรงที่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติได้หรือไม่เท่านั้น

จุดประสงค์หลักของการปฏิบัติสมาธิ คือ

1. เป็นไปเพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความสุข ความสงบ ความไม่รบกวนซึ่งกันและกัน
2. เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ได้ทราบว่า “ตนเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งของตน” และกลไกสู่ความจริงนี้คือ “ใจ” ของเขาเอง
3. เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ได้ทราบถึงธรรมชาติที่แท้จริงของ “ใจ” ของตัวเองว่าอยู่ที่ไหน มีลักษณะรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร

กล่าวโดยสรุปง่าย ๆ ก็คือ มนุษย์ทุกคนย่อมทราบดีว่า ใจเป็นต้นเหตุของสิ่งทั้งหลาย ของความเลวร้ายและความดีงาม ใจดีย่อมสร้างสิ่งดี ใจร้ายย่อมก่อให้เกิดสิ่งร้าย ๆ และในเมื่อสังคมโลกต่างปรารถนาความดี ความสงบ ความงาม นั้นหมายความว่าโลกกำลังปรารถนา “ใจที่ดี ใจที่มีคุณภาพ” คำตอบก็คือ “สมาธิทำให้มนุษย์ รู้จักควบคุม และจรรโลงใจของตนเองให้งดงามได้ด้วยตัวเองนั่นเอง”

ระดับความลึกซึ้งของสมาธิเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของเจ้าของใจและความปรารถนาของผู้ฝึกว่าจะเดินไปถึงไหน วางเป้าหมายในการฝึกไว้อย่างไร เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้น กำหนดไว้ตั้งแต่เพื่อความสุขเบื้องต้นของการเป็นมนุษย์ปุถุชน ไปจนกระทั่งถึงเป็นเพศนักบวชคือสมณะผู้ปรารถนาการตรัสรู้ธรรมเข้าสู่พระลัทธิธรรมที่เป็นที่สุดของความจริง แต่แน่นอนไม่ว่าจะตั้งความปรารถนาไว้

อย่างไร ทุกคนต้องเริ่มต้นที่ขั้นพื้นฐานเหมือนกันทั้งสิ้น สำคัญคือ การทำสมาธิ หรือการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น ให้ความสุข ความสงบได้โดยทันทีแม้ว่าจะเป็นการเริ่มต้น หรือเป็นเพียงระดับเบื้องต้นก็ตามถ้าการปฏิบัติ นั้นถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้

อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญมากนั่นคือ สมาธิ เป็นสิ่งที่คนทั้งปวงทำได้ ไม่ว่าจะอยู่ในความเชื่อใด เพราะ มนุษย์ต่างก็มีใจด้วยกันทุกคน ใจเป็นของสากล มิได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อ หากแต่อยู่บนพื้นฐานของ ความจริงที่มนุษย์ทุกคนล้วนมีเหมือนกัน แต่แน่นอนไม่ว่าจะตั้งความปรารถนาไว้อย่างไร ทุกคนต้องเริ่มต้นที่ ขั้นพื้นฐานเหมือนกันทั้งสิ้น สำคัญคือ การทำสมาธิหรือการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น ให้ความสุข ความสงบได้ โดยทันที แม้ว่าจะเป็นการเริ่มต้นหรือเป็นเพียงระดับเบื้องต้นก็ตาม ถ้าการปฏิบัติ นั้นถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้

อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญมากนั่นคือ สมาธิ เป็นสิ่งที่คนทั้งปวงทำได้ไม่ว่าจะอยู่ในความเชื่อใด เพราะ มนุษย์ต่างก็มี “ใจ” ด้วยกันทุกคน ใจเป็นของสากล มิได้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเชื่อ หากอยู่บนพื้นฐานของ ความจริงที่มนุษย์ทุกคนล้วนมีความปรารถนาเหมือนกัน นั่นคือความสงบสุขที่แท้จริง ที่สิ่งแวดล้อมหรือ ระยะเวลาไม่อาจมาทำให้เปลี่ยนแปลง

และด้วยเหตุที่ชาวเอเชียได้รับการถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้มานานนับพันปี โดยเฉพาะคนไทย จนทำให้ โลกสังเกตเห็นถึงความแตกต่าง นั่นคือความเป็นคนอดทนทวยห้มแถมตลอดไปจนถึงการปรับตัวให้เป็นสุข บนพื้นฐานของความเรียบง่าย เข้าใจในเรื่องของความพอดี ความมีน้ำใจ ความเป็นผู้ให้ ในขณะที่เดียวกับ ความเป็นผู้มีขวัญและกำลังใจอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้แหละที่พุทธศาสนาได้วางพื้นฐานลงบนสังคม คนเอเชียอย่างแน่นหนาจนทำให้แผ่นดินแถบนี้สดชื่น แจ่มใส เป็นเครื่องเชื่อเชิญให้ผู้คนในแถบอื่นๆ ของ โลกต้องเดินทางมาเยี่ยมเยือน

แต่ก่อนจะจบบทนี้ อยากจะยืนยันอีกครั้งว่า สมาธิ เป็นสิ่งลึกซึ้งที่ปฏิบัติได้ เป็นเรื่องจริงของใจ เป็นสากลที่สามารถให้ความสงบสุขได้แม้เพียงเพิ่งเริ่มต้นอุปมาประหนึ่งเดินมาในที่ร้อนจนกระทั่งถึงปากประตู บ้านแห่งความร่มเย็น แม้เพียงแค่เห็นประตู แสงแห่งความหวังก็ทอประกาย และแม้เมื่อปากประตูแง้ม ออกเพียงเล็กน้อย ก็ย่อมมองเห็นยอมน้ำได้สัมผัสไอแห่งความร่มเย็นนั้นแล้วนั่นเอง

ข้อพึงตระหนักในการศึกษาบทฝึกสมาธิ

ในการศึกษาใดๆ ผู้ศึกษาย่อมปรารถนาผลเยี่ยมจากบทเรียนของการศึกษานั้นๆ เช่นเดียวกัน ผู้ศึกษาการทำสมาธิย่อมปรารถนาที่จะได้รับผลเช่นนั้นเหมือนกัน หากสมาธิเป็นรูปแบบของการศึกษาที่ไม่เหมือนวิชาการด้านอื่น แม้จะมีทฤษฎี มีบทฝึกหรือมีข้อกำหนดในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน แต่ก็มิได้หมายความว่าผู้ปฏิบัติตามจะได้ผลตรงตามประสงค์ในทันที ทั้งนี้เพราะสมาธิเป็นการศึกษาในเรื่องของใจและมีใจเป็นอุปกรณ์เดียวเท่านั้นในการลงสู่ภาคปฏิบัติ

ดังนั้น ก่อนจะเข้าสู่การศึกษาสมาธิในบทต่อไป จึงใคร่ขอให้นักศึกษาตระหนักในลักษณะเฉพาะของการศึกษาการฝึกสมาธินี้ให้เข้าใจเสียก่อน ดังต่อไปนี้

แม้จะมีทฤษฎีกำหนดชัดเจน แต่เพราะเราใช้ใจใช้ความรู้สึกเป็นตัวศึกษา ผลที่ได้จึงเป็นการต่อเนื่องมาจากสภาพความพร้อมของใจของผู้ศึกษาเป็นเบื้องต้น ทำให้นักศึกษาสองคนแม้อ่านหรือศึกษาข้อมูลไปพร้อมๆ กัน แต่ความรู้สึกหรือการทำได้กลับไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะความแตกต่างกันในเรื่องของพื้นฐานความพร้อมของใจ ทฤษฎีกำหนดให้ได้แค่วิธีการ แต่กระบวนการนั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคลที่มีตัวแปรมากมาย อาทิ อารมณ์ ความเครียด ความพร้อมและสุขภาพ ที่ทำให้ผลที่ได้หรือสมควรจะได้แตกต่างกันออกไป ไม่สามารถให้คำตอบหรือกำหนดลงชัดเจนว่า ผู้ศึกษาจะทำสมาธิได้ตามผลอันควรจะได้ เช่น ความสว่าง ความสงบ ความเบาสบาย ในระยะเวลาเท่าใด กี่วัน

แต่ตรงกันข้ามกลับยืนยันและรับรองได้ว่า ถ้าฝึกถูกต้องตามวิธีที่กำหนดให้แล้วได้ผลแน่นอน เพียงแต่ผลที่ได้จะอยู่ในสภาพของการค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ได้ผลทีละนิดทีละน้อย สำคัญคือ สมาธิเป็นเรื่องแปลก เมื่อใดที่ลงมือฝึก เมื่อนั้นจะรู้สึกได้ถึงความแตกต่างในด้านดี ซึ่งเป็นทางมาของข้อสรุปที่ว่า สมาธิในทุกๆ ระดับ สามารถให้ความสุขได้ทั้งสิ้นแม้เพียงระดับพื้นฐาน สมาธิเป็นสิ่งที่ทำได้ ฝึกได้ ไม่จำกัดชนชาติและความเชื่อ เพียงแต่ควรเริ่มต้นตั้งแต่อายุพ้น 8 หรือ 10 ปี ขึ้นไป

สมาธิเป็นบทฝึกที่ต้องทำด้วยความพร้อม การบังคับหรือใช้ความพยายามแกล้งเช่นการเรียนวิชาการด้านอื่นๆ นั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ไม่เหมาะสำหรับการศึกษาสมาธิ สำคัญคือเมื่อรู้วิธีการแล้วต้องทำบ่อยๆ ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอจึงจะได้ผล และเนื่องจากสมาธิเป็นวิชาที่ว่าด้วยความรู้สึก คือประสบการณ์ของใจ สมาธิจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำเมื่อใดก็ได้เมื่อใจอยากจะทำ เพราะมนุษย์ไม่ว่าจะเคลื่อนที่ไปที่ไหนๆ ย่อมมีใจอยู่กับตัว

ดังนั้น ในการศึกษาสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นด้วยเรื่องของวิธีปฏิบัติ ผลอันพึงได้ ประโยชน์ที่เกิดเป็นผลพวงต่อเนื่องในด้านต่างๆ หรือข้อกำหนดใดๆ เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ ศึกษาได้เช่นเดียวกับการเรียนรู้วิชาการด้านอื่นๆ ยกเว้น เมื่อลงมือปฏิบัติการ หรือ workshop เท่านั้น ที่นักศึกษาจะต้องสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นเรื่องของวิชาการ นอกจากข้อกำหนดในการวางใจบนความสบายของอารมณ์ ไม่เล็งผลเลิศ ความประเสริฐของวิชานี้อยู่ที่เมื่อใดที่นักศึกษาลงมือปฏิบัติ เมื่อนั้นคือเวลาที่นักศึกษาอยู่กับความสงบ อยู่กับการไม่รุกรานใครทั้งใจและกาย เป็นเวลาแห่งการเป็นคนดี เป็นทรัพยากรที่มีค่าสำหรับโลก เพราะลมหายใจ ไอ้ตัวของคนดีๆ แม้เพียงหนึ่งคนย่อมมีผลจรโลงโลกให้งดงาม ขอให้นักศึกษาประสบผลสำเร็จในการศึกษาวิชาว่าด้วย“สมาธิ”เพื่อเพิ่มสิ่งดีๆ ให้กับโลกของเรา



บทที่ 1

สมาธิ คืออะไร





เนื้อหาบทที่ 1

สมาธิ คืออะไร



1.1 ส่วนประกอบของมนุษย์

1.1.1 กาย

1.1.2 ใจ

1.2 ลักษณะของใจ

1.2.1 ธรรมชาติของใจ

1.2.2 คุณลักษณะของใจ

1.3 สมาธิคืออะไร

1.3.1 ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ

1.3.2 ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ

1.3.3 ความหมายในเชิงปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมกาย

1.4 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิ

1.4.1 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิเบื้องต้น

1.4.2 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิระดับอัปปนา

1.5 ความสำคัญของสมาธิ

1.5.1 สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

1.5.2 สมาธิกับชีวิตประจำวัน

1. มนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ กายและใจ ที่เป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องของใจเป็นสำคัญ
2. ใจของมนุษย์มีธรรมชาติที่ดื้อรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก และยังมีคุณสมบัติพื้นฐานที่ชอบเที่ยวไปไกล ไปดวงเดียว ไม่ใช่ร่างกาย และอยู่ภายในร่างกายของเรา
3. สมาธิมีความหมายแตกต่างกันทั้งในเชิงผล และลักษณะการปฏิบัติ ซึ่งความหมายของสมาธิโดยพื้นฐานคือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ซัดส่ายไปมา ก่อให้เกิดความสงบ ความสบาย และความบริสุทธิ์
4. ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิในเบื้องต้น คือ บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และควรแก่การงาน และเมื่อใจเป็นสมาธิยิ่งๆ ขึ้นไป จนกระทั่งจิตแน่วแน่ ใจก็จะมีลักษณะตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส เรียบเสมอนุ่มนวล ควรแก่การงาน และมั่นคงยิ่งขึ้น
5. ในวิถีชีวิตประจำวัน มนุษย์ทุกคนในโลกต้องใช้สมาธิเพื่อจะประกอบกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การฝึกใจด้วยสมาธิจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์เป็นไปด้วยดี มีความสุข และประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายส่วนประกอบของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะของใจได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของสมาธิได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายใจที่เป็นสมาธิเบื้องต้นกับใจที่เป็นสมาธิระดับอัปปนาได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความสำคัญของการทำสมาธิในชีวิตประจำวันได้

บทที่ 1

สมาธิ คืออะไร

เมื่อกล่าวถึงสมาธิ ต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า สมาธิมิใช่เรื่องของฤาษีชีไพร หรือมิใช่เป็นเรื่องที่ประพฤติปฏิบัติได้เฉพาะผู้ที่เป็นนักบวชเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพฤติปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์สุขต่อชีวิตในเพศภาวะของผู้ที่ยังครองเรือน และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม สมาธิถือเป็นเรื่องสากล กล่าวคือ มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติสมาธิได้ แม้ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถปฏิบัติสมาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจะเน้นให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้ว หากมีข้อสงสัยในเชิงปฏิบัติ ก็สามารถที่จะสอบถามจากผู้รู้ผู้ชำนาญได้อย่างตรงเป้าหมายหรือตรงต่อประสบการณ์ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา และถึงแม้จะมีการอธิบายรายละเอียดความรู้ของสมาธิในเชิงทฤษฎี แต่กระนั้นก็มีอาจที่จะละเลยสมาธิในเชิงปฏิบัติได้

1.1 ส่วนประกอบของมนุษย์

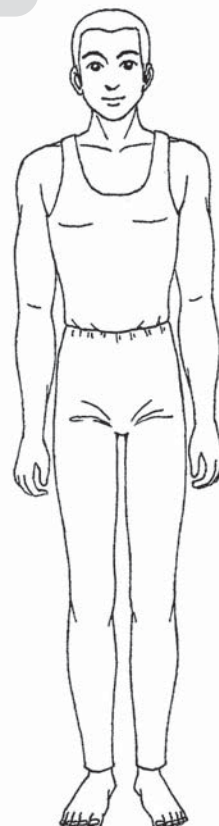
1.1.1 กาย

การปฏิบัติสมาธิ แม้จะเป็นเรื่องของการอบรมทางจิตใจ แต่ก็ยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับทางกาย ทั้งนี้หากจะกล่าวโดยทั่วไปนั้น คนเราจะมีส่วนประกอบใหญ่ๆ อยู่ 2 ส่วนคือ กาย กับใจ

กาย คือ ส่วนที่เป็นเนื้อ หนัง กระดูก ปอด ตับ หัวใจ ไต ฯลฯ ตามที่เราเห็นกันอยู่แล้ว ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ส่วนหนึ่งของร่างกายประกอบด้วยธาตุส่วนที่ละเอียดมาก เรียกว่า ประสาท มีอยู่ 5 ส่วน ด้วยกันคือ ประสาทตาใช้ดู ประสาทหูใช้ฟัง ประสาทจมูกใช้ดม ประสาทลิ้นใช้ลิ้มรส ประสาทกายใช้สัมผัส

1.1.2 ใจ

ดวงใจ คือธาตุกายสิทธิ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งครองอยู่ในร่างกายคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ใจนี้ไม่ใช่หัวใจ เพราะหัวใจเป็นกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ใจอยู่ในลักษณะของพลังงานจัดเป็นนามธรรมมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นและไม่สามารถใช้เครื่องมือทาง



วิทยาศาสตร์ใดๆ ค้นหาได้ ใจนี้อาศัยอยู่ในกาย สามารถทำงานได้ด้วยการคิดอย่างคล่องแคล่วไปที่ละเรื่อง และคิดไปได้ไกลๆ ตลอดจนสามารถบังคับควบคุมกายให้ทำกิจริยาอาการต่างๆ ได้ โดยมีฐานที่ตั้งถาวร อยู่ที่ศูนย์กลางกาย

ใจมีอำนาจรู้ได้ ทำหน้าที่ประสานงานกับประสาททั้ง 5 นั้น ด้วยการ

1) บังคับใช้ประสาททั้ง 5 (ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย)

2) รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับประสาททั้ง 5 ด้วยอาการ 4 อย่าง¹ คือ

เห็น ได้แก่ รับภาพ รับเสียง รับกลิ่น รับรส รับโผฏฐัพพะ (สิ่งแตะต้องกาย) รับอารมณ์ที่กระทบ ผ่านมาทางประสาททั้ง 5 แล้ว เปลี่ยนสิ่งที่มากระทบเหล่านั้นทั้งหมดให้เป็นภาพ

จำ ได้แก่ บันทึกภาพต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วนั้นไว้อย่างรวดเร็วเหมือนภาพที่ถูกบันทึกไว้ในฟิล์ม ภาพยนตร์เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลต่อไป

คิด ได้แก่ ไคร่ครวญพิจารณาข้อมูลต่างๆ ที่จำได้แล้วนั้น ไปในทำนองว่า ดี ชั่ว ชอบ ชัง หรือเฉยๆ

รู้ ได้แก่ ตัดสินใจเชื่อหรือรับทราบสภาพสิ่งต่างๆ (ที่มากระทบกับประสาททั้ง 5 ก่อนที่จะรับ และ จำได้) ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

การที่มนุษย์ประกอบด้วยกายและใจนี้เอง จึงได้ชื่อว่า เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะหากว่ามนุษย์ ขาดร่างกายมีแต่เพียงใจ หรือดวงจิต เราก็เรียกมนุษย์ผู้นั้นว่า อมนุษย์ เช่น ผี สาง เปเรต อสุรกาย เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากผู้นั้นมีแต่ร่างกาย แต่ไม่มีจิตใจ ท่านก็เรียกว่า คนตาย ดังนั้นทั้งร่างกายและใจ จึงได้ชื่อว่าเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เมื่อเป็นมนุษย์ก็สามารถฝึกสมาธิได้ ซึ่งต่างจากสัตว์ทั่วไป ในโลกที่แม้มีทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ก็ไม่สามารถจะฝึกสมาธิได้²

1.2 ลักษณะของใจ

1.2.1 ธรรมชาติของใจ

ใจ เป็นธรรมชาติที่กวัดแกว่ง ดันรน รักษายาก ห้ามยาก ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งได้นาน มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ ซึ่งสามารถอธิบายลักษณะของใจ³ ว่า

1. ดันรน คือ ดันรนเพื่อจะหาอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ เหมือนปลาถูกจับไว้บนบกดันรนต้องการ จะหาน้ำ

¹ พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), **ชาวพุทธต้องรู้**, (กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2531), หน้า 11.

² สัตว์ฝึกสมาธิได้ยาก ทั้งนี้เพราะสภาวะและคุณภาพของใจด้อยกว่าและแตกต่างจากมนุษย์ ในทาง พระพุทธศาสนาถือว่าสัตว์ เป็นสภาวะชีวิตที่ยังตกอยู่ในอบายภูมิ (ชีวิตในอบายภูมิ ได้แก่ สัตว์นรก เปเรต อสุรกาย และ สัตว์ เตร็จฉาน) สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากวิชาจักรวาลวิทยา

³ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท จิตตวรรค, มก. เล่ม 40 ข้อ 13 หน้า 387.

2. กวัดแกว่ง คือ ไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน รับอารมณ์นี้แล้วก็เปลี่ยนไปหาอารมณ์นั้น หลุกหลิกเหมือนลิง ไม่ชอบอยู่นิ่ง



3. รักษายาก คือ รักษาให้อยู่กับที่หรือให้หยุดนิ่งโดยไม่ให้คิดเรื่องอื่นทำได้ยาก เหมือนเด็กทารก ไร้เดียงสา จะจับให้นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ทำได้ยาก

4. ห้ามยาก คือ จะคอยห้ามคอยกันว่า อย่าคิดเรื่องนั้น จงคิดแต่ในเรื่องนี้ ทำได้ยาก เหมือนห้ามโค ที่ต้องการจะเข้าไปกินข้าวกล้าของชาวนา ทำได้ยากฉนั้น

บางครั้งเราจึงได้ยินคำเปรียบเทียบกับเด็กอ่อน ซึ่งยากแก่การควบคุม บางทีก็เปรียบจิตเหมือนกับลิง คือจิตนี้ไม่อยู่กับที่ ชอบดั้นเข้าไหาอารมณ์ ไม่หยุดหย่อน เหมือนกับลิงซึ่งจับกั้งไม้นี้แล้วก็โหนไปสู่อีกกิ่งนั้น ไม่หยุดหย่อน

พระราชภาวนาวิสุทธิ ได้อธิบายถึงจิตใจของมนุษย์โดยทั่วไปว่า ปกติใจเรามักจะไม่หยุด จะซัดส่ายไปในเรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องในชีวิตประจำวัน เช่น ตอนเด็กๆ ยังไม่มีเรื่องมาก ใจก็จะหยุดง่าย แต่พอเจริญเติบโตขึ้น ก็มีเรื่องราวที่จะต้องนึกคิด เช่น เกี่ยวกับการเรียนบ้าง การเล่นบ้าง สิ่งที่ทำให้เพลิดเพลนบ้าง พอเจริญเติบโตขึ้นไปอีก ก็นึกถึงเรื่องหาคู่ครอง และการครองบ้านครองเรือน ใจก็ซัดส่ายขึ้นไปอีก ต่อมาก็คิดถึงเรื่องประกอบภาระเลี้ยงชีพ ทำมาหากิน ใจก็จะมุ่งไปเกี่ยวกับเรื่องทำมาหากิน ยิ่งทำให้ใจซัดส่ายขึ้นไปอีก หรือแตกกระจัดกระจาย กระเจิดกระเจิงกันไป เป็นต้น

1.2.2 คุณลักษณะของใจ

ในเบื้องต้นนี้ เนื่องจากผู้ศึกษาหลายท่าน อาจจะเข้าใจสับสนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “จิต” และ ใจ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วทั้งสองคำ เป็นคำที่มีความหมายใช้แทนกันได้ คำว่า “จิต” นั้น มักจะพบคำอธิบายในพระอภิธรรมเป็นอันมาก เช่น จิต หมายถึงธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ หรือสภาพที่นึกคิด เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม คำว่า “ใจ” และ “จิต” ใช้ว่าจะใช้แทนกันได้ในทุกโอกาส และ “จิต” ก็ยังมีคำอื่นที่มีความหมายคล้ายกันหรือใช้แทนกันได้ เช่น มโน วิญญาณ หทัย มโนทริย เป็นต้น แต่ครั้นเมื่อจะต้องมี

การอธิบายถึงรายละเอียดลักษณะของ “ใจ” ผู้เชี่ยวชาญทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา มักจะใช้คำว่า “จิต” อธิบายลักษณะของ “ใจ” เสมอ ดังเช่นคำอธิบายที่มีในพระไตรปิฎก ซึ่งได้กล่าวถึงจิตหรือใจนี้ว่า มีกิริยาอาการ ลักษณะ และ ที่อยู่¹ ดังต่อไปนี้

1. ทูรจกมฺ (ทูลังคะมัง) เทียวไปไกล
2. เอกจรี (เอกะจะรัง) เทียวไปดวงเดียว
3. อสรีรี (อะสะรีรัง) ไม่ใช่ร่างกาย
4. คุหาสยํ (คุหาสะยัง) มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย

1. ทูรจกมฺ หมายถึง เทียวไปไกล กล่าวคือจิตมีธรรมชาติคิดไปได้ไกล หมายถึงจิตยังคงอยู่ที่ตัวเราแต่สามารถคิดไปหนองเหนียวเอาอารมณ์ในที่ไกลๆ ได้ และการไปของจิตทุกดวงไม่จำเป็นต้องใช้ยานพาหนะ เพียงแค่คิดจะไปก็สามารถไปได้ เหมือนสมมติว่าขณะนี้เรานั่งอยู่ที่นี้ แต่บางคนนั้นคิดไปไกล เช่น คิดไปถึงบ้าน ว่าเราจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือคิดไปถึงเพื่อน ว่าหน้าตาเป็นอย่งนั้นอย่งนี้ ได้พูดคุยกันต่างๆ นานา คิดไปถึงครอบครัว เป็นต้น

2. เอกจรี หมายถึง เทียวไปดวงเดียว เป็นการบอกอาการของจิต และบ่งความหมายไว้สองอย่าง คือ คิดอารมณ์ได้ที่ละอย่าง และคิดได้โดยลำพัง

การคิดอารมณ์ได้ที่ละอย่าง คือ จิตจะคิดอะไรก็คิดได้ที่ละอย่าง จะคิดพร้อมกัน 2 อย่างไม่ได้ คำว่าพร้อมกัน คือ ในขณะเดียวกัน มีวิธีการทดลอง เช่น ลองถือดินสอหรือปากกาไว้ในมือข้างละแห่ง แล้วให้จิตสั่งให้ทั้งสองมือเขียนพร้อมกัน มือหนึ่งเขียนเลข 5 มือหนึ่งเขียนเลข 4 ให้พร้อมกันจริงๆ และให้เรียบร้อยด้วย จะพบว่าไม่สามารถทำได้

แม้ว่าจิตไม่สามารถคิดอารมณ์ในขณะเดียวกันได้ แต่ว่าจิตนี้คิดได้เร็วมาก ความคิดของจิตเร็วกว่าร่างกายหรือเครื่องยนต์ทุกชนิดในโลก หรือแม้แต่ความเร็วของแสง บางทีจิตสั่งการเร็วเกินไป จนร่างกายทำให้ไม่ทันก็มี เช่นคนกลัวจัดจนวิ่งไม่ออก ต้องอยู่กับที่ หรือโกรธมากจนพูดไม่ออก

จิตคิดได้โดยลำพัง ซึ่งแตกต่างกับกาย เพราะการไปด้วยกาย ถ้าไปในที่เปลี่ยวยังต้องการเพื่อน แต่การไปด้วยจิตนั้นไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนจิตจึงจะคิดได้ เพราะจิตคิดจะไปไหน ก็คิดไปดวงเดียว แม้คิดทั้งวันจิตก็ไม่เคยเจจิตของคนอื่น

3. อสรีรี หมายถึง ไม่ใช่สรีระ ข้อนี้บอกลักษณะของจิตว่า ไม่ใช่ร่างกายของเรา กล่าวคือ จิตเป็นธรรมชาติที่มีจริง มีรูปร่าง มีลักษณะเป็นดวงใส ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน มีนักวิทยาศาสตร์ หรือนักคิดพยายามคิดหาเครื่องมือจับจิต แต่ก็ไม่สามารถจะจับได้ เพราะจิตนั้นเป็นของละเอียดเกินกว่าที่จะจับด้วยเครื่องมือเหล่านี้

¹ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท จิตตวรรค, มก. เล่ม 40 ข้อ 13 หน้า 387.

ในกรณีนี้มีนักคิดสมัยใหม่ บางคนบางกลุ่มเห็นว่า จิตเป็นเพียงปรากฏการณ์บางอย่างที่เกิดจากประสาทส่วนสมองเท่านั้น ไม่ใช่มีธรรมชาติอย่างหนึ่งต่างหาก โดยให้เหตุผลว่า เมื่อคนนอนหลับประสาทไม่ทำงาน คนก็ไม่มีความคิดอะไร แสดงว่าจิตไม่มี ถ้าจิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่งต่างหาก ก็จะต้องทำงานได้อิสระ แม้สมองจะพัก ในกรณีนี้มีคำอธิบาย คือในเวลาที่เราดูหนัง เวลาดูเราดูที่จอเห็นมีรูปคนรูปสัตว์ต่างๆ ครั้นฉายเสร็จ เขาเก็บจอรูปภาพนั้นก็หายไปหมด แต่ความจริงตัวเรื่องหนังจริงไม่ได้อยู่ที่จอแต่อยู่ที่ฟิล์ม ระหว่างจิตกับประสาทก็เช่นเดียวกัน จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่งต่างหากจากสมองและประสาททางกาย แต่อาศัยประสาททางกายซึ่งเป็นเหมือนจอ และจิตเป็นเสมือนฟิล์ม เป็นต้น

4. คุณาสย หมายถึง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย บอกที่อยู่ของจิต ว่าจิตนี้จะอยู่ในร่างกายของเรา อยู่ในศูนย์กลางกาย มีนักคิดหลายท่านบอกว่า จิตอยู่ที่หัวใจ แต่ก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เพราะถ้าหากจิตอยู่ในหัวใจจริงๆ คนที่ผ่าหัวใจเปลี่ยนหัวใจใหม่ แล้วจิตจะไปอยู่ที่ไหน แสดงให้เห็นว่าจิตไม่ได้อยู่ที่หัวใจ แต่อยู่ในร่างกาย ซึ่งเราสามารถทราบอาการของจิตได้ด้วยการที่จิตของเราออกไปรับอารมณ์ จากทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เมื่อเราเห็นรูป จิตก็จะวิ่งออกไปรับอารมณ์ทางตา แล้วก็นำมาแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึก เมื่อได้ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส จิตก็ออกมารับอารมณ์ในทวารนั้นๆ เมื่อไม่รับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตก็คิดอารมณ์ทางใจ คนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าจิตอยู่ส่วนใดของร่างกาย แต่ทราบชัดว่า จิตนี้มีทางออกจากร่างกายอยู่ 6 ทาง ดังนั้นสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิได้ผลดีแล้ว ย่อมรู้ว่าจิตหาใช้อยู่ที่หัวใจ หรืออยู่ที่สมองแต่อย่างใด

ที่กล่าวมานี้เป็นลักษณะของจิตเพียงคร่าวๆ เพื่อจะให้เห็นชัดเจนว่า จิตที่เราฝึกนี้มีลักษณะอย่างไร เพราะว่า ถ้าเราไม่รู้ว่า จิตมีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็ยากที่จะฝึกจิต เหมือนกับบุคคลที่ทำพลอย ถ้าไม่รู้จักชนิดของพลอยแล้ว ก็ยากที่จะทำพลอยให้ได้กำไร คนที่ฝึกจิตถ้าไม่รู้ลักษณะของจิต ไม่รู้อุปนิสัยของจิต ก็ยากที่จะฝึกจิต แต่ถ้ารู้แล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิต หรือฝึกจิตของตน แม้ยังฝึกไม่ได้ ก็รู้นิสัยใจคอของจิตว่ามีลักษณะอย่างไร¹

¹ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), บทอบรมกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 175.

1.3 สมาธิคืออะไร

การอธิบายความหมายของสมาธิ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงลักษณะผลของสมาธิที่เกิดขึ้นและอธิบายในลักษณะในเชิงการปฏิบัติ เช่น สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยั่งยืนที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ

1.3.1 ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ

สมาธิ คืออาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน¹

1.3.2 ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ

กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

1.3.3 ความหมายในเชิงปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมกาย

พระราชภาวนาวิสุทธิ² ได้ให้ความหมายของการทำสมาธิภาวนาในเชิงของการปฏิบัติว่า การทำสมาธิก็คือการทำใจของเราให้หยุดนิ่งอยู่ภายในกลางกายของเรา กล่าวคือการดึงใจกลับเข้ามาสู่ภายในอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา ในอารมณ์ที่สบาย เป็นการดึงใจที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ในความคิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว ธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องสนุกสนานเฮฮา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ก็ตาม ดึงกลับมาไว้อยู่กับตัวของเราให้เรามีอารมณ์เดียว ใจเดียว ซึ่งพระราชภาวนาวิสุทธิได้อ้างอิงถึงพระมงคลเทพมุนี(หลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ) ซึ่งท่านอธิบายการทำสมาธิว่า คือการทำให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียว หรือให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวในอารมณ์ที่สบายที่กลางกายของเรา ซึ่งวิธีทำให้เกิดสมาธิ คือฝึกใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายใน

¹ พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), พระแท้, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนอินเตอร์พรีนซ์ จำกัด (มหาชน), 2545), หน้า 210.

² พระราชภาวนาวิสุทธิ, พระธรรมเทศนา วันอาทิตย์ต้นเดือน, 6 พฤศจิกายน 2537, (เทปตลับ).

1.4 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิ

1.4.1 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิเบื้องต้น

ลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้นต่อใจที่ทำให้ใจมีความตั้งมั่น และแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว จะมีลักษณะที่ปรากฏขึ้นให้สังเกตอีกหลายประการ หรือกล่าวได้ว่า เมื่อทำสมาธิได้ประสบผลสำเร็จจนใจเป็นสมาธิ ใจจะต้องมีลักษณะ หรือคุณสมบัติ 3 ประการ¹ คือ

1. ลักษณะบริสุทธิ์
2. ลักษณะตั้งมั่น
3. ลักษณะควรแก่การงาน

ใจที่ได้รับการอบรมฝึกฝนดีแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิในระดับสูง จะมีความเยือกเย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ

1.4.2 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิระดับอัปปนา

ในพระไตรปิฎก² กล่าวถึงลักษณะใจที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิในระดับอัปปนาว่า

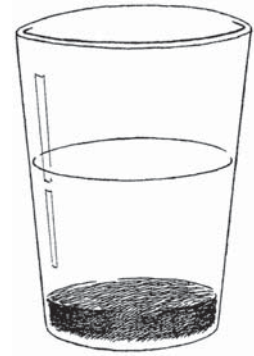
1. ตั้งมั่น คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด
2. บริสุทธิ์ คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
3. ผ่องใส คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
4. เรียบเสมอ คือ ไม่ฟูพองหรือขึ้นๆ ลงๆ เหมือนใจที่ไม่มีสมาธิ
5. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
6. นุ่มนวล คือ มีความอ่อนโยนไม่หยابกระด้าง
7. ควรแก่การงาน คือ เหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
8. มั่นคง คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกคลอนหรือหวั่นไหว

¹ วริยา ชินวรณ์ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), หน้า 55.

² **ฉวิโสธนสูตร**, มัชฌิมนิคาย อุปปีณาสก, มก. เล่ม 22 ข้อ 176-177 หน้า 222.

ดังนั้น เราสามารถอธิบายได้ว่า ใจที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะที่
ตั้งมั่น ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนน้ำนิ่งในสระ ที่ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวน
ให้เกิดคลื่นกระเพื่อมไหว

ใจที่เป็นสมาธินั้นจะใส กระจ่าง สว่างจนมองเห็นอะไรๆ ได้ชัด
เหมือนน้ำที่แม่จะช้อน แต่เมื่อกวนด้วยสารส้มจนตกตะกอนแล้ว ผุ่นละอองที่มี
ก็ตกตะกอนนอนกันหมด ปรากฏแต่ความใสกระจ่าง ใจที่เป็นสมาธิดีแล้ว
จะมีความนุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะใจจะเป็น
ระเบียบ ไม่ลึกลับ ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่มซ่าม ไม่เครียด ไม่เร่าร้อน และ
ไม่มีความกระวนกระวาย



จากข้างต้น เราจะเห็นว่าลักษณะของสมาธิ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของใจ ดังนั้นการทำสมาธิ
จึงไม่ใช่จะทำได้เฉพาะในท่านั่ง หลับตา และทำสมาธิอย่างที่ท่านเหล่านั้น แต่ในความเป็นจริงเรา
สามารถทำสมาธิได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็น การยืน เดิน นั่ง นอน แต่มีหลักสำคัญ คือ ให้ใจนั้นตั้งมั่น
อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

1.5 ความสำคัญของสมาธิ

1.5.1 สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

สมาธิมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละคน บุคคลที่ประกอบการทำงานอยู่ในโลก
จำเป็นต้องใช้สมาธิอยู่เสมอ เพียงแต่อาจจะไม่ได้สังเกตหรือไม่รู้สึกตัว

เช่น ครูที่สอนหนังสือและนักเรียน
ที่ฟังครูสอน จะต้องมีใจเป็นสมาธิทั้ง 2 ฝ่าย
ถ้าครูมีสมาธิดี แต่นักเรียนสมาธิไม่ดี
สติไม่อยู่กับสิ่งที่ครูสอน นักเรียนก็ไม่เข้าใจ
จำไม่ได้ การอ่านหนังสือ ผู้ที่มีสมาธิดี
จิตใจจดจ่ออยู่กับหนังสือ ย่อมเข้าใจเรื่องราว
และสามารถจำได้ดีกว่า

การเล่นกีฬาทุกชนิด ต้องใช้สมาธิ
เช่น การตีกอล์ฟ การยิงปืน การทุ่มน้ำหนัก
การชกมวยเป็นต้น ผู้มีสมาธิดีย่อมเล่นได้เก่ง
งานทุกชนิดต้องอาศัยสมาธิจึงจะสำเร็จด้วยดี



ยังเป็นงานที่ละเอียดประณีตมากๆ เช่น งานฝีมือ งานออกแบบ งานแกะสลัก งานศิลปะทุกชนิด ก็ยังต้องใช้สมาธิมากขึ้น

ในด้านการฝึกข่มจิตใจ อันเป็นลักษณะหนึ่งของสมาธิ คนเราจำเป็นต้องฝึกข่มจิตใจอยู่เสมอ เพราะในวันหนึ่งๆ เราอาจจะไม่อยากจะพูด ไม่อยากทำ ไม่อยากไป ไม่อยากพบ ไม่อยากได้ยินอะไรหลายๆ อย่าง แต่เราจำเป็นต้องข่มจิตใจ ทำสิ่งเหล่านั้น เพราะเป็นหน้าที่บ้าง เพราะความจำเป็นอย่างอื่นบ้าง บางทีเราอาจจะอยากทำ อยากพูด อยากไป และอยากอื่นๆ อีกหลายอย่าง แต่เราจำเป็นต้องยับยั้งจิตใจไว้ เพราะไม่ใช่หน้าที่หรือไม่ถึงเวลาหรือสิ่งนั้นไม่เหมาะสม สมาธิจึงจำเป็นที่สุดสำหรับการดำเนินชีวิตที่ได้ผล

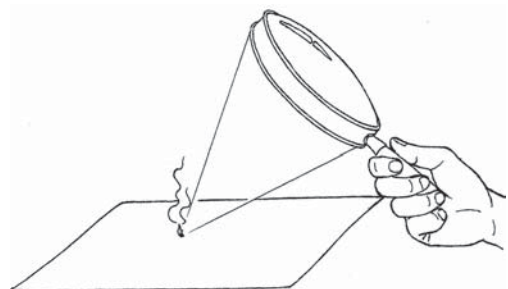
ใจที่สงบเป็นสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด เพราะใจที่สงบแล้ว ย่อมมีความใส เปรียบเสมือนน้ำในตุ่ม ในถัง หรือในขัน ที่สงบนิ่ง ไม่กระฉอก ไม่กระเพื่อม ตะกอนย่อมตกลงก้นถัง ทำให้น้ำในภาชนะมีผิวหน้างามเรียบ สามารถส่องดูเงา หน้าแทนกระจกได้ เช่นเดียวกัน ใจที่ใสเหมือนกระจกย่อมส่องให้เห็นภาพภายในที่ชัดเจน คนที่มีภาพภายในใจชัดเจน ย่อมตัดสินใจทำอะไรได้ถูกต้องกว่าคนที่มีภาพในใจคลุมเครือ หรือมีจิตฟุ้ง เหมือนน้ำขุ่น

ใจนั้นมีลักษณะเป็นพลังงานคล้ายแสง ซึ่งแผ่ซ่านออกไปรอบๆ แหล่งกำเนิดของแสงนั้น หากแสงแผ่ไปโดยรอบแหล่งกำเนิดแสง แสงนั้นยังอ่อนหรือความร้อนยังน้อยอยู่ แต่ถ้าต้องการให้มีความร้อนมากและมีแสงสว่างมาก จะต้องหากระจกรวมแสงมารวมแสงไปไว้ที่จุดเดียว

ใจก็เช่นเดียวกันถ้ารวมเป็นสมาธิได้จะมีความสว่างและมีพลังมากขึ้น ส่งผลให้มีคุณภาพและ การประกอบกิจการงานต่างๆ ของใจได้ดีขึ้นและสูงขึ้น

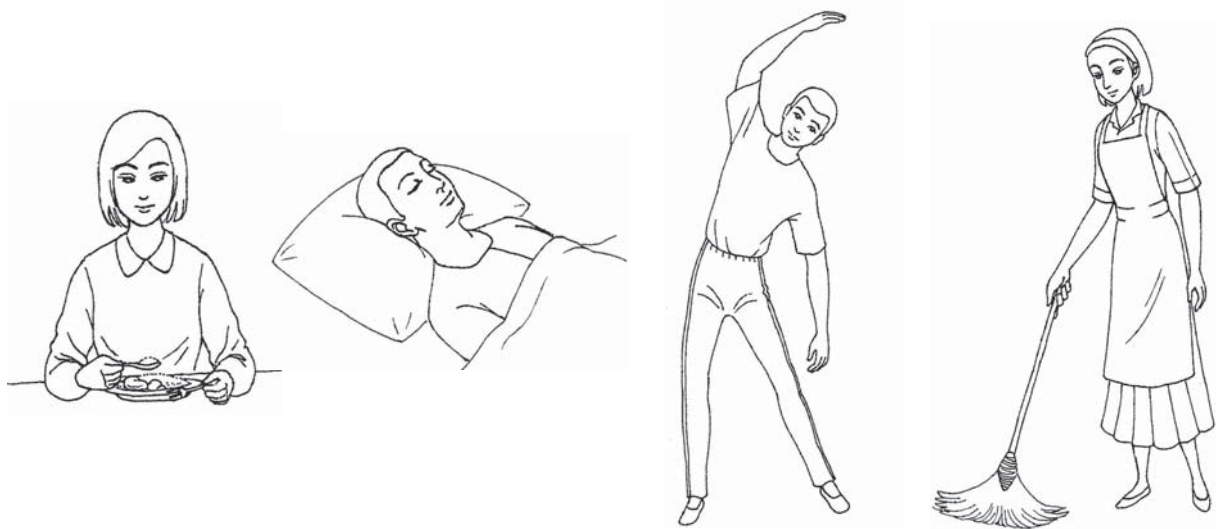
อาจจะอธิบายเปรียบเทียบได้ในลักษณะหนึ่งว่า คนที่กำลังวิ่งหรือนั่งอยู่บนรถที่กำลังแล่น ย่อมมองเห็นอะไรไม่ชัด ถ้าอยากเห็นอะไรชัดตามความเป็นจริง ต้องหยุดวิ่งหรือหยุดรถ จิตใจของคนย่อมวิ่งวนจากอารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้ จากอารมณ์นี้สู่อารมณ์นั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่ง คนจึงรู้เห็นอะไรไม่ชัดเจน แต่เมื่อใจของเขาหยุดนิ่ง การเห็นจึงชัดเจน อีกอย่างหนึ่ง ใจของผู้ที่หยุดนิ่งจะแข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนแสงอาทิตย์ เมื่อถูกกระจกรวมลำแสงที่ประกอบด้วยแถบรังสีต่างๆ ให้พุ่งไปในจุดเดียว ย่อมจะทำให้เกิดพลังความร้อนเผาไหม้ได้ ใจที่มีพลังย่อมขับเคลื่อนให้มนุษย์คิด พูดและทำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ เมื่อสภาวะใจนั้นเกิดมีกำลังใจอย่างมหาศาล สามารถทำลายอุปสรรคต่างๆ ที่ขวางอยู่ได้ การทำงานของผู้มีสมาธิจึงได้เนื่องานที่มากกว่าและดีกว่า

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า สมาธิมีความสำคัญและ จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง เราจึงควรฝึกสมาธิ ทุกวัน และฝึกฝนใจให้เกิดความสมดุลและมีคุณภาพ ในการที่จะทำงานในแต่ละวัน และเมื่อสามารถฝึกได้อย่างต่อเนื่อง ทุกวัน ก็จะทำให้เรามีคุณภาพ และสมรรถภาพที่ดี



1.5.2 สมาธิกับชีวิตประจำวัน

โดยปกติในแต่ละวัน คนส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาตัวเองในการดูแลร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย หรืออื่นๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล สดชื่น แข็งแรง มีชีวิตชีวา และดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขนั้นได้ การรักษาจิตใจก็เช่นเดียวกัน จำเป็นจะต้องทำทุกวัน เพื่อให้จิตใจมีความสมดุล สามารถจะทำงาน คิด พิจารณา และทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปได้อย่างดี



การทำสมาธิเป็นวิธีการบริหารจิตใจที่สามารถช่วยรักษาสุขภาพจิตใจให้เป็นปกติ มีความพร้อมที่จะทำให้ความคิด คำพูด และการกระทำในแต่ละวันเป็นไปด้วยดี ดังนั้นเราจึงควรรักษาสมดุลของจิตใจ ด้วยการทำสมาธิทุกๆ วัน ดังตัวอย่างตารางเปรียบเทียบกิจวัตรประจำวัน สำหรับร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบกิจวัตรประจำวัน สำหรับร่างกายและจิตใจ

กิจวัตรประจำวัน สำหรับร่างกาย	กิจวัตรประจำวัน สำหรับจิตใจ
การออกกำลังกาย ทำให้แข็งแรง คล่องแคล่ว	การทำสมาธิ ทำให้ความคิดฉับไว ใจเข้มแข็ง
การกินอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตไว้ มีกำลัง	การทำสมาธิ ทำให้ใจผ่องใส มีพลัง
การอาบน้ำ ทำให้กายสะอาดปราศจากเชื้อโรค	การทำสมาธิ เพื่อชำระล้างสิ่งที่ไม่ดีจากใจ
การนอนหลับ ทำให้กายได้หยุดพัก ไม่อ่อนล้า	การทำสมาธิ ทำให้ใจได้หยุดคิด ปล่อยวาง

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 समाธิคืออะไร จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 และกิจกรรม 1, 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป



บทที่ 2

ประเภทและระดับ ของสมาธิ



เนื้อหาบทที่ 2



ประเภทและระดับของสมาธิ

2.1 ประเภทของสมาธิ : สัมมาสมาธิ กับ มิจฉาสมาธิ

2.1.1 ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจ

2.1.2 สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิจำแนกตามฐานที่ตั้งของใจ

2.2 ระดับของสมาธิ

2.2.1 ขณิกสมาธิ

2.2.2 อุปจารสมาธิ

2.2.3 อัปปนาสมาธิ

1. สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่มีฐานที่ตั้งของใจถูกต้อง มีผลแห่งการปฏิบัติเป็นความสุข สงบ และปัญญา และเป็นไปเพื่อทำให้กิเลสลดลงจากใจ มุ่งไปสู่ความหลุดพ้น ส่วนมิจฉาสมาธิเป็นสมาธิที่ตั้งใจไว้ผิดตำแหน่ง มีผลแห่งการปฏิบัติเป็นความร้อนใจ และเป็นไปเพื่อพอกพูนกิเลส
2. ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจได้ 3 ประเภท คือประเภทวางใจไว้นอกร่างกาย วางใจในตัวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และวางใจไว้ในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย
3. ระดับของการฝึกสมาธิ มี 3 ประเภท คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และความแตกต่างของสัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายประเภทของสมาธิ จำแนกตามการวางใจได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายระดับของสมาธิได้
4. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถตรวจสอบผลแห่งการปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง

บทที่ 2

ประเภทและระดับของสมาธิ

2.1 ประเภทของสมาธิ : สัมมาสมาธิ กับ มิจฉาสมาธิ

โดยปกติแล้ว มนุษย์ย่อมจะเกลียดความทุกข์และมุ่งแสวงหาความสุขให้กับตนเอง แต่ความสุขที่ต่างคนต่างแสวงหานั้น ส่วนใหญ่เป็นเพียงความสุขที่ให้ผลชั่วคราวหรือเป็นความสุขภายนอกที่ยังไม่สามารถทำให้จิตใจคลายจากรากเหง้าของความทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่ถาวรได้ ทั้งนี้ เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่นั้น ยังไม่เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น จะต้องแก้ที่จิตใจ หาใช่แก้ที่ร่างกายหรือสิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก เช่น มีการเสพยาเสพติด การเที่ยวเตร่เฮฮา ซึ่งเป็นการทำให้จิตใจเฟลิดเฟลิม ลืมความทุกข์ไปชั่วคราว แต่ในที่สุดก็หาได้พ้นจากความทุกข์ดังกล่าวไม่ ดังนั้น การทำสมาธิ จึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบัน ผู้คนในสังคม โดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น

แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิที่มีการสอนกันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ซินชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถ หรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญา นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ หากจะอธิบายโดยทั่วไป สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภทตามหลักปฏิบัติ วิธีการ อื่นๆ อีกมากมาย ในเบื้องต้นนี้ สมาธิสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทได้ ดังต่อไปนี้ คือ

1. สัมมาสมาธิ
2. มิจฉาสมาธิ

1. สัมมาสมาธิ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง นอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะต้องทราบว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่ออะไร ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธินั้น โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไว้หลายแห่ง โดยได้อธิบายความหมาย ตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ ดังนี้

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอเข้าถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก

ผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์ลงไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสดยสุขด้วยนามกาย เพราะปิตินไป เข้าถึงตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ.¹

จากความที่ยกนํามากล่าวนี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิ จะมีความสงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้ว จะมีสภาวะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติบริสุทธิ์ นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน²
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ³

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก⁴ ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิว่า

สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่สลายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่สลายไป ความสงบ สมาธิในทริย สมิติพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิมีในสมัยนั้น.

จากลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการ แก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติโดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิจฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลสได้ ดังความใน พราหมณสูตร⁵ กล่าวถึงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ตอนหนึ่งว่า “สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัดราคะเป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะเป็นที่สุด”

จากความข้างต้น แสดงให้ทราบว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิจฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลสและความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังความใน ปปัญจสุทธานิ อรรถกถามัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ กล่าวไว้ดังนี้ สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิจฉาสมาธิ กิเลสที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้ กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และย่อมตั้งมั่นสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้โดยชอบ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ⁶

¹ สติปัฏฐานสูตร, มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์, มก. เล่ม 17 ข้อ 149 หน้า 628-629.

² มูลปริยายสูตร, อรรถกถามัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์, มก. เล่ม 17 หน้า 112.

³ ธรรมทายาทสูตร, อรรถกถามัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์, มก. เล่ม 17 หน้า 250.

⁴ ธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์ กามาวจรกุตล, มก. เล่ม 75 ข้อ 39 หน้า 360-361.

⁵ พราหมณสูตร, สังยุตตนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 22 หน้า 13.

⁶ ธรรมทายาทสูตร, อรรถกถามัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์, มก. เล่ม 17 หน้า 252.

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิ กล่าวคือ ฝึกเพื่อ การทำให้ใจสงบ ระวังจากกาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งใจตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุ ถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ การที่ใจจะไม่ฟุ้งซ่าน ใจจะต้องไม่คิดหรือตรึกในสิ่งที่จะทำให้ใจเกิดราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของใจฟุ้งซ่านว่า จะมีลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอก คือซัดส่ายไปในอารมณ์ คือกามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตรึงไปในกาม¹

2. มิจฉาสมาธิ

มิจฉาสมาธิ โดยความหมายที่ตรงข้ามกับสัมมาสมาธินั้น ก็หมายถึงการตั้งมั่นใจที่ไม่ชอบ หรือการ ที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ซึ่งในพระไตรปิฎก² ได้อธิบายว่าที่ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ เพราะตั้งมั่นตามความไม่เป็นจริง ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่แตกต่างจากสัมมาสมาธิ นั่นคือ มิจฉาสมาธิจะทำให้ใจซัดส่าย ฟุ้งซ่าน เป็นสภาพใจที่ส่งออกนอกเพื่อไปมีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจ ระคนปนเจือไปด้วยความตรึงไปในกาม ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำให้กิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ เบาบางลงได้ และไม่ใช่วิถีหนทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ใน พระไตรปิฎกได้อธิบายไว้ดีกว่า

มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทริย สมาธิพละ ความตั้งใจผิด ในสมัยนั้น อันใด นี่ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น³

ดังนั้น การฝึกสมาธิ จึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิ ด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับกามคุณ ไม่ปล่อยใจให้ซัดส่ายเพลิดเพลินใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้าม จะต้อง น้อมใจให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโทสะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้ บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้

¹ วิภังคสูตร, อรรถกถาสังยุตตนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 31 หน้า 165-166.

² อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์, มก. เล่ม 76 หน้า 20.

³ ธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์ อุกุศลธรรม, มก. เล่ม 76 ข้อ 294 หน้า 15.

2.1.1 ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจ

สมาธิสามารถจำแนกได้ตามวิธีการกำหนดวางที่ตั้งของใจ หรือแบ่งตามที่ตั้งของใจในขณะที่จะเจริญสมาธิ ได้ 3 ประเภท ดังนี้ คือ

1. ประเภทวางใจไว้ในอกร่างกาย
2. ประเภทวางใจในตัวตนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
3. ประเภทวางใจไว้ในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย

1. ประเภทวางใจไว้ในอกร่างกาย

วิธีสังจิตหรือใจออกข้างนอก เป็นวิธีที่ส่วนใหญ่ในโลกนี้ได้ใช้ฝึกกัน คือเอาใจส่งออกไปข้างนอกกาย เพราะเป็นวิธีการที่ง่าย เนื่องจากปกติคนส่วนใหญ่มักมีนิสัยชอบมองไปข้างนอก ดังนั้นการส่งใจออกไปข้างนอกจึงสบาย ง่าย และทำได้กันเกือบจะทุกคน แต่ข้อเสียก็มี คือจะมีภาพนิมิตหลงเกิดขึ้นมา เป็นนิมิตเลื่อนลอยไม่ใช่ของจริงเกิดขึ้น บางนิมิตก็น่าเพลิดเพลิน บางนิมิตเห็นแล้วก็น่าสะอึกหวาดเสียว ถ้าหากว่าได้ครูที่ไม่ชำนาญ ไม่มีประสบการณ์เป็นผู้แนะนำ จะทำให้ใจออกไปข้างนอก และเป็นสาเหตุที่ทำให้ได้ยินบ่อยครั้งว่าการปฏิบัติธรรมฝึกจิตฝึกใจเป็นเหตุให้เป็นบ้า ซึ่งที่จริงเกิดจากการวางใจไว้ผิดที่ โดยเอาออกไปสู่ข้างนอก เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจึงผิดมากกว่าถูก ถ้าหากว่าเปอร์เซ็นต์ในโลกนี้ฝึกใจด้วยวิธีการแบบนี้ ซึ่งไม่ใช่ทางสู่ความพ้นทุกข์ ไม่เข้าถึงสภาวะ เข้าไม่ถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในตัว และเป็นโอกาสให้หลงตัวเอง พลาดพลั้ง และเดินผิดทางได้





2. ประเภทวางใจในตัวตนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

ประเภทที่ 2 จะเป็นการเอาใจมาไว้ข้างในตัว หรือคือการเอาความรู้สึกอยู่ภายในแล้วก็หยุดนิ่งเฉยๆ ลอยๆ อยู่ภายในตัวของเรตามฐานต่างๆ ส่วนใหญ่แล้วมักจะอยู่ที่บริเวณทรวงอก แล้วหยุดนิ่งสงบ มีความเย็นกายเย็นใจเกิดขึ้น มีสติ มีปัญญา มีความรู้รอบตัวเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งการปฏิบัติด้วยวิธีที่สองนี้มีอยู่น้อยในโลก วิธีอย่างนี้ยังถือว่าถูกมากกว่าผิด เช่น ถ้าฝึกฝนใจด้วยการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งสิ้น แล้วก็ปล่อยให้สงบนิ่ง อยู่ภายในตัว จะทำให้รู้สึกมีความสุขอยู่ภายใน และการทำสมาธิแบบนี้จะทำให้มีความรู้สึกที่เราไม่ติดอะไรเลย ไม่ยินดียินร้าย ปล่อยวางสงบ สว่างเย็น อยู่เฉยๆ อยู่ภายใน จะไม่ค่อยมีนิमितเลื่อนลอยเกิดขึ้น เพราะว่าปล่อยวางหมด เอาแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างเดียว ให้สงบเย็น ความรู้ต่างๆ ก็เกิดขึ้นกว้างขวางกว่าเดิมมาก แต่ก็ยังเข้าไปไม่ถึงการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงยังไม่ได้ชื่อว่าเข้าถึงไตรสรณคมน์ หรือหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

3. ประเภทวางใจไว้ภายในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย

ประเภทที่ 3 เป็นการฝึกใจโดยการเอาใจมาหยุดนิ่งภายในกลางกาย หรืออยู่ที่ตรงฐานที่ 7 หยุดจนกระทั่งถูกส่วน แล้วเห็นปฐมมรรคเกิดขึ้นมาเป็นดวงสว่าง ดำเนินใจเข้าไปในทางนั้น กลางของกลางปรากฏการณ์นั้น เข้าไปเรื่อยๆ โดยเอามรรคมืองค์ 8 ประการขึ้นมาเป็นเครื่องปฏิบัติ

คำว่า มรรค แปลว่าหนทาง หมายถึง ทางเดินของใจ ทางเดินของใจที่จะเข้าไปสู่ภายใน จนกระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย โดยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องกลั่นกรองใจ ให้สะอาด

ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใสขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าไปถึงธรรมกายที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย

ตรงฐานที่ 7 ตรงนี้ที่เดียวจึงจะเห็นหนทาง แล้วก็ดำเนินใจเข้าไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย สิ่งนี้คือหลักในทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักของการสร้างความสุขให้กับชีวิตในโลก ใครอยากจะหลุดอยากจะพ้น ก็ต้องทำมรรคให้เกิดขึ้นมา แล้วก็ดำเนินใจเข้าไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย



นอกจากนี้ถ้ากล่าวถึงวิธีการในการปฏิบัติสมาธิโดยละเอียดขึ้น จะพบวิธีที่ปรากฏอยู่ในตำราต่างๆ เช่น วิสุทธิมรรค ถึง 40 วิธี¹ ซึ่งแต่ละวิธีนั้น ต่างก็มีเป้าหมายอันเดียวกัน คือ การทำให้ถูกส่วนและเข้าถึงพระธรรมกายภายใน ถ้าหากว่าเรานำใจของเรามาตั้งไว้ตรงที่ฐานที่ 7 แล้วเริ่มต้นอย่างง่ายๆ ด้วยวิธีการดังกล่าว จะเริ่มต้นจากกลืน 10 อสุภะ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อนุสติ 10 หรืออะไรก็ตาม อย่างไม่อย่างหนึ่ง ถ้าใจหยุดถูกส่วนตรงฐานที่ 7 นี้แล้ว ดำเนินใจให้เข้าสู่ภายใน และเข้าไปตามลำดับ ไม่ช้าก็จะได้พบธรรมกาย ซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของพวกเขาทุกคน ไม่ใช่เป็นสิ่งใหม่ แต่เป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วและสามารถเข้าถึงได้ทุกคนที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกวิธี

2.1.2 สัมมาสมาธิกับมิจจาสมาธิจำแนกตามฐานที่ตั้งของใจ

การฝึกสมาธิที่มีการฝึกหรือสอนกันโดยทั่วไปนั้นหากจะจำแนกประเภทตามหลักปฏิบัติของการวางจุดที่ตั้งมั่นของใจหรือฐานของใจนั้น เราสามารถจัดแบ่งได้ 2 ประเภท คือ การกำหนดตั้งฐานที่ตั้งของใจไว้ภายในกาย และภายนอกกาย ซึ่งการกำหนดใจไว้ภายในหรือมีฐานที่ตั้งของใจภายในกายนี้ สอดคล้องกับหลักของสัมมาสมาธิที่จะต้องกำหนดใจให้ตั้งมั่นอยู่ภายใน ไม่ฟุ้งซ่าน หรือไม่ปล่อยใจไปเกาะเกี่ยวกับ

¹ ได้แก่ กลืน 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุราตฺตวฏฺฐฐาน 1 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4

กามคุณทั้งหลาย ส่วนมิจฉาสมาธิ จะเป็นการกำหนดฐานที่ตั้งของใจไว้ภายนอก ปล่อยให้ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน หรือมุงจดจ่ออยู่กับกามคุณหรือสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นต้น

สัมมาสมาธิ

เป็นสมาธิที่มีฐานที่ตั้งของใจอยู่ภายในกาย สามารถทำให้กิเลสต่างๆ เบาบางลง หรือลดถอยไปจากใจของเราได้ และเป็นสมาธิที่ถูกทาง เพราะเพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น และเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น สัมมาสมาธินี้พระภิกษุอนัฏฐโกอธิบายว่า¹ เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นจากการน้อมจิตเข้าไปตั้งอยู่ในกายของตนเอง อันจะทำให้จิตสะอาด สงบ ว่องไว และมีความเห็นถูก ซึ่งจะแตกต่างจากสมาธิของพวกที่มีใช้พระพุทธศาสนาหรือพวกฤาษีไซไฟร์ ที่เกิดจากการประกอบรักษาคิดไว้ที่นิมิตนอกกาย แม้บางครั้งจะทำให้เกิดความสุขได้บ้าง แต่ยังมีความเห็นที่ผิดอยู่ เพราะไม่ใช่วิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้

มิจฉาสมาธิ

คือสมาธิที่มีฐานที่ตั้งใจอยู่นอกกาย เป็นการตั้งใจไว้ผิดที่ เอาใจไปตั้งไว้ผิดตำแหน่ง กล่าวคือมีการกำหนดใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำเหมือนกัน แต่ว่าผิดที่ ซึ่งไม่สามารถทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ เป็นสมาธิที่นำมาซึ่งความร้อนใจ เช่น มือป็นรับจ้องยิงคนหรือฆ่าคน เวลาเขายกปืนขึ้นมาเล็งจะไปยิงเหยื่อที่จะสังเวยกระสุน เล็งปืนที่กลางหน้าผาก ตอนนั้นใจของเขาไม่ได้คิดวอกแวกไปเรื่องอื่นเลย ใจคิดอย่างเดียวว่าจะต้องให้เข้าตรงกลางหน้าผากของผู้ที่เป็นเป้าหมายให้ได้ ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำเหมือนกัน แต่ว่าจดจ่อด้วยใจที่ถูกกิเลสเข้าหุ้มใจ นำมาซึ่งความร้อนใจ ความทุกข์ใจ

เช่น คนเล่นไพ่ นั่งเล่นไพ่อยู่ ใจจดจ่อกับไพ่ที่เล่นเช่นเดียวกัน บางทีเกิดความรู้สึกปวดปัสสาวะ กลั้นได้ตั้ง 3 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง บางทีไม่ต้องกินข้าว หรือบางทีนั่งเล่นตั้งแต่มืดจนสว่างก็ไม่มีอาการง่วง ไม่เมื่อย หรือลึ้มเมื่อย

และไม่ว่าจะเป็นนักบิลเลียดกำลังแทงลูกบิลเลียด มือป็นกำลังจ้องยิงคู่อาฆาต คนทรงกำลังเชียวผีเข้า พวกเสพติดกำลังสูบกัญชา พวกร่อนวิชากำลังปลุกเสก หรือพวกโจรกำลังมั่วสุมวางแผนก่อโจรกรรม ฯลฯ บุคคลเหล่านี้ต่างมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขากำลังทำทั้งสิ้น ไม่ว่ารอบตัว บริเวณนั้นจะมีเหตุการณ์อย่างใดเกิดขึ้น ก็ยากที่จะทำให้เขาเหล่านั้นเบี่ยงเบนความสนใจได้ หลายคนจึงมีความเข้าใจผิดว่า บุคคลดังกล่าวเหล่านี้มีสมาธิมั่นคงดี แต่หาใช่เป็นสัมมาสมาธิไม่ เพราะสมาธิในพระพุทธศาสนาหมายถึงการที่สามารถทำใจให้ตั้งมั่น หนักแน่น ไม่วอกแวกและต้องก่อให้เกิดความสงบเย็นกายเย็นใจด้วย การกระทำทำให้ใจวอกแวก มีความโลภเพ่งเล็งอยากได้สิ่งที่ตนปรารถนาอย่างแน่วแน่และรุนแรง หรือมีใจตั้งมั่นในความ

¹ พระภิกษุอนัฏฐโก (เผด็จ ทตฺตชีโว), **คนไทยต้องรู้**, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2537), หน้า 41.

พยายาม กรณีเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าใจเป็นสมาธินอกกลุ่มนอกทาง หรือที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิ เพราะใจยังมีความหมกมุ่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นอกุศล มิจฉาสมาธินี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรสนใจ และไม่ควรฝึกอย่างเด็ดขาดเพราะมีแต่โทษฝ่ายเดียว

2.2 ระดับของสมาธิ

จากการทำสมาธิ ผู้ฝึกจะพบกับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดจากการฝึก โดยสามารถจำแนกระดับของสมาธิได้เป็น 3 ระดับ¹ คือ

2.2.1 ขณิกสมาธิ คือ อาการที่ใจสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ชั่วขณะหนึ่ง เช่น 5-10 วินาที แล้วใจจะค่อยๆ คิดฟุ้งซ่านออกไป อาการเหมือนช้างปรบหู ถ้าได้มีสติก็ดึงใจกลับมาใหม่ ค่อยๆ ประคอง อย่าใช้กำลัง ทำอย่างต่อเนื่องก็จะได้ขั้นต่อไป

2.2.2 อุปจารสมาธิ ใจสงบหยุดนิ่งได้นานกว่าขั้นแรก คือ อาจเป็นกำหนดเวลา 5-10 นาที หรือนานกว่านั้นก็ได้ แต่ไม่ถึงขั้นฌาน ยังไม่ดิ่งลงไปแท้ เป็นแต่สมาธิ ที่เกือบจะแน่วแน่

2.2.3 อัปปนาสมาธิ ใจสงบหยุดนิ่งนานตามที่เรากำลังต้องการ เป็นขั้นที่แน่วแน่ ถึงฌาน ดิ่งลงไป สุขุมกว่าอุปจารสมาธิ และมีระดับขั้นที่ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับๆ

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิเป็นการฝึกที่จิตใจ เป็นการทำให้ใจสงบ ตั้งมั่น แต่ใจจะตั้งมั่นได้นั้น จะต้องกำหนดทำสมาธิให้ใจตั้งอยู่ ณ ที่ตั้งของใจที่จะทำให้ใจตั้งมั่น และเกิดความมั่นคงมากที่สุด นั่นก็คือศูนย์กลางกายนั่นเอง เมื่อฝึกอย่างถูกวิธีแล้ว ย่อมจะทำให้ผู้ฝึกพบกับประสบการณ์ภายในที่ดี ทำให้มีความสุข และย่อมสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่า การฝึกสมาธิที่จะเป็นสัมมาสมาธินั้น มุ่งเพื่อให้ใจสงบ หยุดฟุ้งซ่าน ไม่ขุ่นมัว สามารถระงับอารมณ์ตนเองได้ เกิดความเย็นกายเย็นใจ เพื่อให้เกิดสติ มีใจตั้งมั่น เข้มแข็งไม่หวั่นไหวง่าย เกิดความเชื่อมั่นตนเองในทางที่ถูก เพื่อกำจัดกิเลสในใจ คือ โมหะ และอวิชชาอันเป็นบ่อเกิดของกิเลสทั้งหลายให้หมดไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 2 ประเภทและระดับของสมาธิ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 และกิจกรรม 1, 2, 3 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 2 แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

¹ อรรถกถาขุททกนิกาย มหานิเทศ, ลัทธิมปปัชโชติกา, มก. เล่ม 65 หน้า 303.

บทที่ 3

รูปแบบของการฝึกสมาธิ



เนื้อหาบทที่ 3

รูปแบบของการฝึกสมาธิ



3.1 รูปแบบของการฝึกสมาธิ

3.1.1 การฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบ

3.1.2 ตัวอย่างการฝึกสมาธิแบบต่างๆ

(1) สมาธินอกพระพุทธศาสนา

(1.1) โยคะ

(1.2) สมาธิแบบ TM

(2) สมาธิในพระพุทธศาสนา

(2.1) สมาธิแบบวัชรยาน

(2.2) สมาธิแบบมหายาน

(2.3) สมาธิแบบเถรวาท

3.2 การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

3.2.1 วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น

3.2.2 สถานที่ตั้งของใจเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

3.2.3 เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นฐานที่ตั้งจิตถาวร

3.3 การฝึกสมาธิให้ได้ผล

1. การฝึกสมาธิ มีอยู่หลากหลายวิธี แตกต่างกันไปตามความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม แต่ทุกวิธีต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เพื่อฝึกใจให้ตั้งมั่น สงบ เป็นสมาธิ
2. การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการฝึกสมาธิใช้อำโลกกสิณ เป็นดวงแก้วใส และเจริญพุทธานุสติด้วยคำภาวนา สัมมาอะระหังเป็นบริกรรมในการยึดเหนี่ยวใจให้สงบ โดยมีฐานที่ตั้งของใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของจิต
3. การฝึกสมาธิให้ได้ผล ผู้ฝึกจะต้องทำสมาธิสม่ำเสมอเป็นประจำ และทำให้ถูกวิธีการ ด้วยหลักของสติและความสบายควบคู่กัน

วัตถุประสงค์

1. ให้นักศึกษารู้จักรูปแบบการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน
2. ให้นักศึกษาได้รู้จักถึงวิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
3. ให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการฝึกสมาธิให้ได้ผล

บทที่ 3

รูปแบบของการฝึกสมาธิแบบต่างๆ

3.1 รูปแบบการฝึกสมาธิ

3.1.1 การฝึกสมาธิมีอยู่หลายรูปแบบ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบสุขนั้น มีอยู่หลายวิธีการด้วยกัน เหมือนแหล่งน้ำในโลก ที่มีหลายแหล่ง ให้สัตว์โลกได้ดื่มกิน การฝึกใจเพื่อให้เกิดสมาธิจิตนั้นก็มียุทธ์หลายวิธีการเช่นกัน เพราะเหตุนี้ จึงมีรูปแบบการสอนสมาธิจิตที่หลากหลายเป็นจำนวนมากเพื่อให้สนองความต้องการของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันไป เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนจะหาความเหมือนกันหมดทุกอย่างจริงๆ ได้ยาก

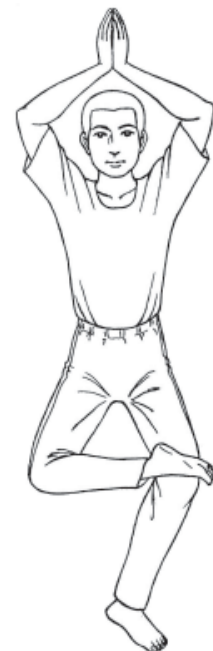
ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ครูผู้สอนการฝึกสมาธิได้พยายามถ่ายทอดประสบการณ์ตามความรู้ความสามารถที่ตนเองได้ฝึกฝนมา หรือตามขนบธรรมเนียม ประเพณีนิยม และพิธีกรรมต่างๆ ที่ได้รับการสืบทอดกันมาตามความรู้ ความเชื่อของคนรุ่นก่อน บางทีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นก็มีผลต่อรูปแบบของการฝึกสมาธิด้วย เพราะคนแต่ละท้องถิ่นก็มีอัธยาศัยที่แตกต่างกันไป จึงทำให้เกิดครูสอนสมาธิมากมายทั่วโลก แต่ครูสอนสมาธิที่ดีจะมุ่งเน้นสอนสมาธิเพื่อให้ใจเกิดสมาธิ คือทำให้ใจให้ตั้งมั่น มีความสงบสุข เบากาย สบายใจ อันเป็นผลให้เกิดสมาธิในขั้นพื้นฐาน และเป็นรากฐานในการรองรับการฝึกสมาธิขั้นสูงต่อไปได้¹

3.1.2 ตัวอย่างการฝึกสมาธิแบบต่างๆ

(1) สมาธินอกพระพุทธศาสนา

โยคะ

โยคะ² คือ กลุ่มการฝึกสมาธิที่มีมานานก่อนพุทธกาล โดยใช้วิธีการบริหารร่างกาย ซึ่งมีหลักการคือ “สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” ดังนั้นในกลุ่มคนที่ฝึกโยคะจะมีการออกกำลังกายและสนใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เกิดความผ่อนคลาย และยังเน้นเรื่องของการกำหนดลมหายใจ หรือปราณ ซึ่งเชื่อว่า มีความสัมพันธ์กับจิตอย่างแนบแน่น



¹ การฝึกสมาธิขั้นสูงจะมีความมุ่งหมายแตกต่างกันบ้าง เช่น ในทางพระพุทธศาสนาจะฝึกสมาธิเพื่อมุ่งให้เกิดปัญญาและนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธธรรมคำสอนคือการทำพระนิพพานให้แจ้ง

² เวก ธนะสิริ, **สมาธิกับคุณภาพชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พับลิชชิง จำกัด, 2529), หน้า 81-82.

สมาธิแบบ TM

TM ย่อจาก Transcendental Meditation ที่ถูกนำไปเผยแพร่โดยมหาฤาษี วิธีการของ TM คือ การท่อง “มนตรา” (Muntra) ซึ่งจะท่องซ้ำ ๆ ในใจ ให้เกิดความผ่อนคลาย¹ และถือเป็นอุบายในการทำจิตนิ่ง ซึ่งการท่องมนตรานี้จะไม่มีเปิดเผยให้ทราบ ขึ้นอยู่กับครูผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้กำหนดให้

(2) การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา สามารถจำแนกได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ สมาธิในพระพุทธศาสนาแบบวัชรยาน เช่น สมาธิแบบทิเบต สมาธิในพระพุทธศาสนาแบบมหายาน เช่น สมาธิแบบเซน และสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท เช่น อานาปานสติ พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบวัชรยาน

สมาธิแบบทิเบต²

การฝึกสมาธิตามแบบทิเบตเป็นวิธีการปฏิบัติแนวทางหนึ่งที่นอกจากต้องการจิตใจที่บริสุทธิ์แล้วยังต้องการอำนาจจิตด้วย รูปแบบการฝึกจึงมุ่งเพ่งความคิดให้แน่วแน่ลงไปในสิ่งเดียว หากสามารถรวมพลังจิตทำนองเดียวกับการรวมแสงอาทิตย์ จะทำให้ได้พลังจิตอย่างมหาศาล³

การปฏิบัติสมาธิแบบนี้จะต้องหลอมรวมร่างกาย ความคิด และประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน ด้วยดวงจิตที่มีสติควบคุมจดจ่อ เป็นอารมณ์เดียว และจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนให้ครบถ้วน จึงจะบังเกิดผลขึ้นมาได้ ในเวลาอันควร การปฏิบัติทุกขั้นตอนจะต้องไม่รีบร้อน ให้ทำแบบช้าๆ เพื่อให้ทั้งร่างกาย ความคิด และประสาทสัมผัส สามารถผสมผสานเข้าสู่กระบวนการได้อย่างถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นจะได้ไม่ขาดตกบกพร่อง⁴ ซึ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบนี้ จะมีลำดับในการปฏิบัติคือ



¹ เดนนิส เดนนิสตัน (ผู้แต่ง), สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์ (ผู้แปล), ทีเอ็ม บ๊อค (TM BOOK), (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2543), หน้า 156.

² ที.ลอปซัง รัมปา (ผู้แต่ง), เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (ผู้แปลและเรียบเรียง), สมาธิแบบทิเบต, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญา, 2534), หน้า 9.

³ ที.ลอปซัง รัมปา (ผู้แต่ง), เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (ผู้แปลและเรียบเรียง), สมาธิแบบทิเบต, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญา, 2534), หน้า 10.

⁴ ที.ลอปซัง รัมปา (ผู้แต่ง), เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (ผู้แปลและเรียบเรียง), สมาธิแบบทิเบต, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญา, 2534), หน้า 9.

1. การพักผ่อน
2. การกำหนดลมหายใจ
3. การฝึกความสงบ
4. การภาวนา
5. การเพ่งกลืน

กล่าวโดยทั่วไปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบทิเบต เป็นการฝึกโดยเริ่มต้นจากความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แล้วค่อยฝึกลมหายใจให้ยาวและลึก พร้อมกับคำภาวนา เมื่อใจสงบแล้วก็มาฝึกเพ่งกลืนกันต่อ ซึ่งกลืนที่ชาวทิเบตนิยมทำกันมากก็คือ กลืนแสงสว่าง และการเพ่งลูกแก้ว โดยมุ่งให้เกิดอำนาจทางจิตมี ตาทิพย์ เป็นต้น

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบมหายาน

สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน¹

สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมในพระพุทธศาสนานิกายเซนในประเทศญี่ปุ่น มีวิธีปฏิบัติที่สำคัญ อยู่ 2 สาย สายแรกคือ รินไซเซน (Rinzai Zen) มีปริศนาธรรมเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ส่วนสายที่สองคือ โซโตเซน (Soto Zen) ใช้ถ้อยวิธีหนึ่งที่เรียกว่า ชิคานทาช่า เป็นหัวใจของการปฏิบัติ

รินไซเซนในปัจจุบันใช้โกอันเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้นเมื่อนักศึกษาเข้าไปขอกรรมฐานกับอาจารย์แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอันข้อที่หนึ่งซึ่งก็คือ ให้ภาวนาคำว่า “มู” จนกว่าจะหาคำตอบได้ พอตอบได้แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอันข้อที่ 2 เราตอบได้ก็ให้ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 ข้อที่ 5 ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดโกอันในหนังสือ “มูมอนคาน” แล้วถือว่าจบหลักสูตร ถือได้ว่ารู้ธรรมะขั้นลึกซึ้ง ซึ่งลักษณะการทำภาวนาแบบนี้ แม้ว่าจะมีความพยายามที่จะหาคำตอบจากการภาวนาก็ตาม การนั่งนั้นเขาก็นั่งนิ่ง หลับตา ภาวนา ดูลมหายใจ และในการดูลมหายใจนั้นเขาก็กำกับคำภาวนาด้วย

นอกจากนี้ยังมีบางสำนัก คือ “เรียวกอนอิน” ที่อาจารย์โคโบริ โรชิ สอนชาวต่างประเทศ ได้ประยุกต์ ให้เข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก คือ ขณะที่อาจารย์เซนคนอื่นสอนให้ภาวนาคำว่า “มู” ท่านโคโบริก็สอนให้ชาวตะวันตกภาวนาว่า “one” ทำภาวนาอย่างนี้จนความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างเดียวกับคำภาวนา

ส่วนสายที่ 2 คือ โซโตเซน ใช้วิธีการที่แตกต่างออกไป คือ เขาให้นั่งสมาธิ นั่งนิ่งๆ แต่ไม่หลับตา ให้ลืมตา และไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องดูลมหายใจ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นั่งเฉยๆ แล้วให้รู้สึกตัว เช่น ในขณะที่

¹ ทวีวัฒน์ ปุณทริกวิวัฒน์, *เซนกับสังคมญี่ปุ่น*, (กาญจนบุรี : ถ้ำแก่นจันทร์, 2531), หน้า 42-44.

ที่นั่นนั้นมีเสียงรบกวนไปก็ให้รู้ ลมพัดมาต้องกายก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นรอบกายก็ให้รู้ ให้นั่งอยู่ในความรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง มีสติ รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง วิธีการนี้เรียกว่า “วิชานทนา”

สรุป สมาธิแบบเซนจะมุ่งเน้นความสงบทางใจโดยการนั่งนิ่ง ๆ แล้วนำคำภาวนามาขบคิดจนเกิดความรับรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสว่าง สงบ และความยินดี

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทนี้ มีหลายวิธีการปฏิบัติ และแหล่งที่มีการสอนมักจะเป็นในประเทศศรีลังกา พม่า และไทย เป็นต้น สำหรับในที่นี้ จะมุ่งกล่าวถึงการฝึกสมาธิแบบเถรวาทที่มีการสอนในประเทศไทยเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตาม แม้ในประเทศไทยเอง ก็มีหลากหลายรูปแบบ และมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมที่เผยแพร่วิธีการปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้งนี้ หากพิจารณาถึงความหลากหลายวิธีการ และหลากหลายสำนักปฏิบัติธรรมนี้ แสดงให้เห็นว่ามีผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมกันมาก หากแต่ละสำนัก รวมทั้งผู้มุ่งที่จะศึกษาและฝึกสมาธิ ได้ลงมือศึกษาและฝึกฝนอย่างจริงจังแล้ว ย่อมจะเกิดผลดีทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย ในที่นี้จะยกตัวอย่างวิธีการฝึกสมาธิแบบเถรวาทในประเทศไทยมาพอสังเขป แต่จะกล่าวถึงการฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงธรรมกายในรายละเอียด ทั้งนี้เพราะผู้จัดทำตำราเรียนได้ศึกษามาโดยตรง ส่วนวิธีการอื่นนั้น หากสนใจในรายละเอียดนักศึกษาสามารถหาโอกาสศึกษาได้ด้วยตนเอง

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมฝึกกันมากในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในที่นี้จะยกย่อการฝึกสมาธิตามแบบสายพระอรุณคัมภีร์ โดยมีพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นครูผู้สอน¹ ซึ่งท่านใช้คำว่า พุท-โธ เป็นหลักในการภาวนาตามจังหวะลมหายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ท่านยังเน้นการเดินจงกรม โดยระยะที่จะเดินประมาณ 5 เมตร ถึง 10 เมตร มองทอดสายตา ดูไปข้างหน้า ประมาณ 4 ก้าว เพื่อไม่ให้จิตใจออกแวก กำหนดจิตของเราอยู่ที่ก้าวเดินและคำภาวนา ไม่ให้จิตออกแวก การทำสมาธิแบบอานาปานสติ จะใช้วิธีเอาสติไปอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยภาวนาพุท-โธ กำกับด้วย

¹ พระอรุณคัมภีร์ คือ พระภิกษุผู้เป็นนักปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งท่านมักจะเดินทางปฏิบัติธรรมตามป่าเขา ต่อมาส่วนใหญ่ท่านมักจะตั้งสำนักหรือพำนักอยู่วัดในภาคอีสาน

การฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ

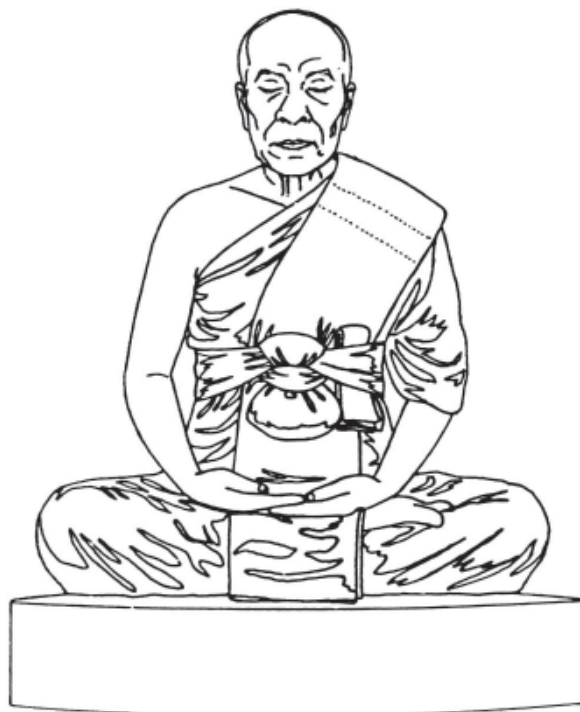
การฝึกสมาธิแบบนี้ เน้นการใช้สติปัฏฐาน 4 ควบคู่กับการบริการรพพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการสอนสมาธิตามแบบประเทศพม่า ซึ่งพระธรรมธีรราชฆมาหุณี (พระมหาโชดก ญาณลลลลลลลลลล) เป็นผู้ไปฝึกปฏิบัติแล้วนำมาเผยแพร่วที่ประเทศไทย และท่านได้จัดสอนที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ และต่อมาได้รับความนิยมนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลาย วิธีปฏิบัติ ทั้งมีการให้เดินจงกรม โดยเน้นให้มีสติอยู่ที่สันเท้าเป็นหลัก และเมื่อเดินจงกรมครบกำหนดแล้วให้นั่งสมาธิ เอาสติไว้ที่ท้องภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ตามอาการพองยุบของหน้าท้องเวลาหายใจเข้าออก ถ้านั่งครบกำหนดแล้ว ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก และนั่งสมาธิอีก ทำให้อต่อเนื่องสลับกันไป

สำหรับการนั่งสมาธิ และ เดินจงกรม ลักษณะนี้ มุ่งเน้นพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ส่วนวิธีการอาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด ตามแต่อาจารย์จะนำไปประยุกต์สอน

การทำสมาธิด้วยการภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ เป็นการฝึกสติอยู่กับลมหายใจที่ท้องเป็นหลัก ส่วนถ้ามีอาการอื่นมาแทรก ก็ให้พิจารณา คือ เอาอารมณ์นั้นมาภาวนาแทนจนกว่าใจจะสงบ ส่วนถ้าเดินจงกรมก็ให้มีสติอยู่กับเท้าที่เดินอยู่ตลอดเวลาทั้งหมดนี้มุ่งหวังให้ใจรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่เสมอ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

การฝึกสมาธิแบบนี้ เป็นการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่พระมงคลเทพมูณี(สด จันทลโร) วัดปากน้ำภาษีเจริญท่านค้นพบวิธีการปฏิบัติ และนำมาสอนจนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระลัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ว่า สิ่งทีพระมงคลเทพมูณี(หรือที่ผู้คนนิยมกล่าวถึงท่านติดปากว่า “หลวงปู่วัดปากน้ำ”) นำมาสอนนั้น แม้จะเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ แต่ก็มีปรากฏสอดคล้องกับพระธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น คำว่า “ธรรมกาย” และวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมกายก็สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ทั้งนี้ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย จะได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อต่อไป



3.2 การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงธรรมกาย

การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายนี้เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่ได้สูญหายไป เมื่อ 500 ปีหลังพุทธปรินิพพาน¹ ซึ่งพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ(สด จนฺทสโร) ได้ค้นพบด้วยการนั่งสมาธิในปี พ.ศ. 2460 ณ วัดโบสถ์ (บน) บางคูเวียง แล้วท่านก็ได้ศึกษาจากการปฏิบัติอย่างเชี่ยวชาญ จนพบว่า ในกลางกายของมนุษย์ทุกคน มีพระรัตนตรัยอยู่ภายใน คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

พุทธรัตนะ ก็คือ ธรรมกาย หรือกายที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งมีหลักฐานที่เป็นคำสอนปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งฉบับของเถรวาท มหายาน วัชรยาน เพียงแต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดว่า ธรรมกายมีลักษณะเป็นอย่างไร จนกระทั่งหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านได้เข้าถึง แล้วกล่าวว่า ธรรมกายมีลักษณะคล้ายๆ กับพระพุทธรูปหรือพระพุทธรูปปฏิมากรที่จำลองออกมาต่างดงามกว่า เป็นพระแก้วใสบริสุทธิ์ มีเกตุดอกบัวตูม ประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

การจะรู้เรื่องราวเกี่ยวกับพระธรรมกายที่มีอยู่ภายใน จะรู้ได้ต่อเมื่อเข้าถึง เข้าถึงแล้วก็ไปรู้ไปเห็น ด้วยวิธีการวางใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางสายกลางที่จะนำไปสู่สายตนนิพพาน

วิธีการที่จะทำให้ใจหยุดนิ่งตรงฐานที่ 7 มีหลายวิธี แต่ย่อลงมาเหลือเพียงแค่ 40 วิธี ที่มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเลือกวิธีไหนก็ได้ ที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่ง เช่น เราจะเริ่มต้นจากการพิจารณาซากศพ (อสุภะ) หรือกำหนดลมหายใจเข้าภาวนา “พุท” หายใจออกภาวนา “โฮ” อย่างที่เรียกว่า อานาปานสติ หรือทำใจนิ่งๆ ง่ายๆ ไม่คิดอะไรก็ได้ หรือบางคนระลึกถึงศีลที่ตนรักษาได้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ พอใจสบาย ใจหยุดถูกล้วนเข้า ก็หล่นวูบเข้าไปสู่ภายใน พบดวงธรรมกายใน ถ้าดำเนินจิตไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นวิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นมีหลายวิธี แต่ทุกวิธีมีอารมณ์เดียว คือ ต้องมีอารมณ์ดี อารมณ์สบาย แล้วก็ต้องหยุดนิ่งใจที่ปกติชอบแวบไปแวบมา กลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน พอหยุดถูกล้วนก็จะเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

3.2.1 วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น

ขั้นตอนการปฏิบัติในเบื้องต้น มีดังต่อไปนี้

กราบบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีลห้า หรือศีลแปด และระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำความดีทั้งหมด จนใจเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณงามความดีล้วนๆ แล้วนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดี หลับตาพอสบาย แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจ ว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

¹ วิชัย เพียรภักดีสกุล, **ธรรมกาย** โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., 2540), หน้า 5.

กำหนดอาโลกกลิน คือ กลินแสงสว่าง เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสสนิทปราศจากราคี หรือรอยตำหนิใดๆ ชาวไส เียนตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้ว กลมใส ให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวทาง โดยเริ่มต้นตั้งแต่วิธีหนึ่งเป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใส และกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้นจนเหมือนกับว่า นิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกายให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน แล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อยๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลม ที่ทั้งใสทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

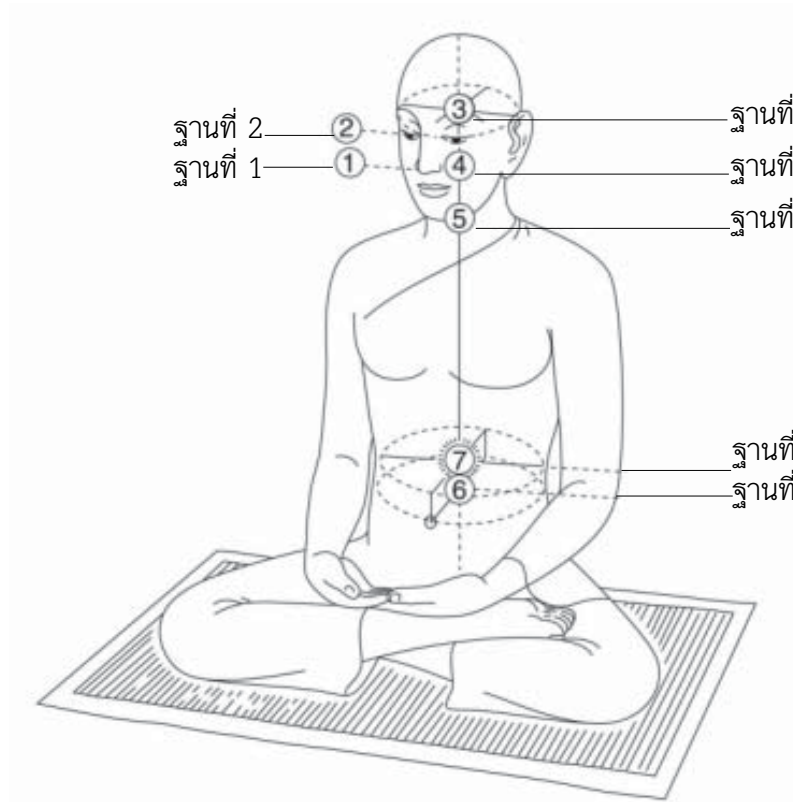
3.2.2 ฐานที่ตั้งของใจเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

ฐานที่ตั้งของใจมีความสำคัญมากต่อการฝึกสมาธิ เพราะการแสวงหาความสงบทางใจจำเป็นต้องหาหลักให้ใจเกาะ ใจจึงจะยอมสงบได้ ถ้าใจไม่มีหลักให้เกาะก็จะลอยคว้างคว้าง ลอยไปไกลมากเกินไประยะไกลกลายเป็นคนเสียสติ ถ้าลอยอยู่ใกล้ๆ ก็หลงบ้างลืมบ้าง จำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าอยู่ในตัวก็เป็นผู้มีสติสมบูรณ์ อุปมาเหมือนชาวนาเลี้ยงควายก็จำเป็นต้องผูกควายไว้กับหลัก มิฉะนั้นถ้าควายหลุดจากหลักได้เมื่อใด ก็จะขวิดกันเองบ้าง ขวิดต้นไม้บ้าง หรือขวิดแม้กระทั่งเจ้าของ ถึงคราวจะใช้งาน มันก็หนีเตลิดไป ชาวเรือก็เช่นกัน จำเป็นต้องผูกเรือไว้กับหลัก ถ้าไม่ผูก เรือก็จะหลุดลอยไปตามน้ำ ลอยไปลอยมาก็จะถูกเรืออื่นชนเสียหาย แม้ประชาชนก็ต้องมีผู้ปกครอง หรือหัวหน้าเป็นหลัก ถ้าไม่มีผู้ปกครองเป็นหลัก หรือหลักไม่ดี ก็เกิดการจลาจลวุ่นวายไปทั้งเมืองได้ หลักสำหรับเกาะจึงมีความจำเป็นมาก ไม่ว่าในกิจกรรมใดๆ

ฉะนั้น ก่อนฝึกสมาธิก็ต้องหาหลักให้ใจเกาะเป็นที่ เป็นทางแน่นอนเสียก่อน เรานิยมเรียกหลักที่ไว้ให้ใจเกาะว่า “ฐานที่ตั้งจิต” พระมงคลเทพมุนี ได้กล่าวถึงฐานที่ตั้งของจิตว่ามีอยู่ 7 ฐานด้วยกัน คือ

ฐานที่ 1 ตรงปากช่องจมูก ถ้าเป็นหญิงก็ตรงปากช่องจมูกซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงปากช่องจมูกขวา

ฐานที่ 2 ตรงเพลาตา ถ้าเป็นหญิงก็ตรงเพลาตาซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงเพลาตาขวา



ฐานที่ 3 ในกลางกึ่งศีรษะตรงจอมประสาท ใต้ระดับพอดิกับตา แต่อยู่ข้างใน (นึกเอาเส้นด้าย 2 เส้น ซึ่งให้ตึงจากกึ่งกลางระหว่าง หัวตาทั้งสองข้างทะลุท้ายทอย กกหูซ้ายทะลุหูขวา ตรงจุดตัดคือ กลางกึ่ง)

ฐานที่ 4 ในปากช่องเพดาน บริเวณเนื้อลิ้นไก่ ตรงที่รับประทานอาหารแล้วสำลัก

ฐานที่ 5 ในปากช่องคอ เนื้อลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ 6 ตรงกับสะดือแต่อยู่ข้างใน คือ กลางตัว

ฐานที่ตั้งจิตทั้ง 6 ฐานนี้เป็นเพียงฐานที่ตั้งจิตได้ชั่วคราว จึงไม่ควรตั้งไว้นานเกินไป จนกระทั่ง กลายเป็นนิสัย ต้องรีบหาโอกาสเลื่อนไปตั้งไว้ที่ฐานถาวรทันทีที่จิตเริ่มหยุด คือ ฐานที่ 7

ฐานที่ 7 อยู่ตรงเหนือฐานที่ 6 โดยย้อนกลับขึ้นมาข้างบนอีกประมาณ 2 นิ้วมือ (นึกซึ่งเส้นด้าย 2 เส้น ซึ่งให้ตึงจากสะดือทะลุหลังจากเอวซ้ายทะลุเอวขวา ตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป 2 นิ้วมือ คือ ฐานที่ 7)

ฐานที่ตั้งจิต แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ **ฐานที่ตั้งจิตถาวร** กับ **ฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว**

ฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว ได้แก่ ฐานที่ 1 ถึง ฐานที่ 6 ส่วนฐานที่ตั้งจิตถาวร ได้แก่ ฐานที่ 7 ซึ่งอยู่ ตรงกลางกายของเรา

การที่มีฐานทั้ง 7 เช่นนี้ ทำให้เกิดความสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ๆ ที่สามารถค่อยๆ หัดฝึกวางใจไว้ตามฐานต่างๆ ก่อน แล้วจึงค่อยทะลอมใจไปวางไว้ที่ฐานที่ 7 ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งถาวร อุปมาเหมือน การใช้ท่อนไม้เล็กๆ ทำหลักไว้ผูกควาย ก็ใช้ผูกได้ชั่วคราวครั้งละ 2 - 3 ตัว เมื่อเสร็จธุระแล้วก็ถอนทิ้ง ส่วนหลักที่ใช้ผูกจำนวนมากๆ นั้น เราต้องใช้เสาใหญ่ จะได้คงทน ไม่ต้องย้ายไปมา เรียกว่า หลักถาวร ซึ่งลักษณะพิเศษของหลักถาวรก็คือ ต้องสร้างให้มั่นคงแข็งแรงและไม่มีการโยกย้าย

3.2.3 เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นฐานที่ตั้งถาวร

เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นที่ตั้งถาวรนั้น อธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ว่า เพราะตำแหน่งนี้เปรียบเสมือนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย (Center of Gravity) ถ้าสังเกตจะเห็นว่าของทุกอย่างมีศูนย์ถ่วงของตัวเอง ถ้าเอาอะไรไปรองรับตรงจุดศูนย์ถ่วง สิ่งนั้นก็ตั้งอยู่ได้ ยกตัวอย่างเช่น แก้ว ศูนย์ถ่วงของแก้วจะอยู่ตรงกลางพอดี ถ้าเราเอามือไปรองที่ศูนย์ถ่วงตรงกลาง แก้วก็จะอยู่ได้ ไม่ตก แต่ถ้าเราเอามือของเราไปรองข้างๆ แก้วก็จะตก เพราะศูนย์ถ่วงไม่ได้ แต่แก้วจะตั้งได้ต่อเมื่อ นิ้วของเราไปรองอยู่ตรงศูนย์ถ่วงพอดี ถึงจะรองรับน้ำหนักได้

ของทุกอย่างจะมีศูนย์ถ่วง มีจุดสมดุล ถ้าเราไปรองรับตรงจุดสมดุลสิ่งของนั้นๆ ก็จะตั้งอยู่ได้ ถ้าไปรองนอกจุดสมดุล สิ่งของนั้นก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ กลิ้งไปกลิ้งมา ตรงฐานที่ 7 นี้เป็นบริเวณที่โลกส่งแรงมาดึงดูดร่างกายของมนุษย์ไว้ มิฉะนั้นแล้วมนุษย์ก็จะหลุดออกไปจากโลก (โลกกลม)

ใจของเราก็เช่นเดียวกัน จุดศูนย์กลางกายเหนือสะดือ 2 นิ้วมือ ตรงกึ่งกลางตัว เป็นเสมือนจุดสมดุลของใจ จุดศูนย์ถ่วงของใจตรงนี้ เมื่อใจของเราตั้งไว้ตรงจุดนี้แล้ว จะเป็นจุดที่ได้ดุลที่สุด ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงหน้าเอียงหลัง พอดีๆ หรืออาจเรียกจุดนี้ว่า จุดโพกัส ของใจก็ได้

ถ้าเปรียบใจของเราเหมือนแว่นขยาย จุดนี้ก็คือจุดโฟกัสของแว่นขยาย เมื่อเราเอาใจไปจรดจ่อตรงจุดนี้แล้ว จะเห็นสิ่งต่างๆ ไปตามความเป็นจริงได้ชัดเจนที่สุด เห็นถึงความจริงของโลกและชีวิตไปตามความจริง ถ้าถูกส่วนจริงๆ ถึงจุดถึงขนาด ก็จะส่องความจริงให้เห็น

การฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา โดยการผสมผสานวิธีต่างๆ เข้ากันอย่างลงตัว กล่าวคือ

1. การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว กลมใส เป็น 1 ใน กลิน 10 คือ อาโลกสิณ (กลินแสงสว่าง)
2. การกำหนดบริกรรมภาวนา ว่า สัมมา อะระหัง เป็น 1 ใน อนุสสติ 10 คือ พุทธานุสสติ (มีสติระลึกถึง พระพุทธเจ้า)
3. การกำหนดใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งเป็นที่สุดของลมหายใจ เป็น 1 ใน อนุสสติ 10 คือ (มีสติกับลมหายใจ)

3.3 การฝึกสมาธิให้ได้ผล

การฝึกสมาธิให้ได้ผลดีนั้น ผู้ฝึกต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ เหมือนการใช้ไม้ 2 อัน เอามาสีกัน เพื่อทำให้เกิดไฟ ผู้ทำการสี ก็ต้องพยายามสีไปเรื่อยๆ จนกว่าไฟจะติด ถ้าหากเลิกสีก็ต้องเริ่มต้นใหม่ การทำสมาธิให้ได้ผลจึงต้องทำไปเรื่อยๆ ให้มีความเพียรในการทำ

และในการทำสมาธินั้นก็ต้องทำให้ถูกวิธีการ คือให้ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น อันจะเป็นเครื่องสกัดกั้นใจมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง หลักที่สำคัญคือให้มีสติควบคู่กับความสบาย ทั้งสติและสบายนี้จะเป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะทำให้ใจเป็นสมาธิ

และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอจนกระทั่งกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ หรือนึกเมื่อใดเป็นเห็นได้ทุกที อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังทำให้สมาธิละเอียดอ่อน ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ได้อีกด้วย

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 รูปแบบของการฝึกสมาธิ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 และกิจกรรม 1, 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 3 แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป



บทที่ 4

ลักษณะบุคคล ที่สามารถฝึกสมาธิได้



เนื้อหาบทที่ 4



ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

4.1 บุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

4.1.1 บุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

4.1.2 อารมณ์ของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

4.2 บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

4.3 ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมาธิได้ดี

1. บุคคลในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาหรือเผ่าพันธุ์ใด หรือแม้จะมีบุคลิกภาพลักษณะ และอวัยวะที่แตกต่างกันไป แต่ทุกคนก็สามารถฝึกสมาธิได้
2. บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้มีเพียงแค่ 3 ประเภท คือ คนบ้า คนตาย และคนที่ไม่ได้ทำ
3. บุคคลที่มีศีลเป็นปกติ จะทำให้สามารถฝึกสมาธิได้ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ดี

ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

เกริ่นนำ

จากบทเรียนที่ผ่านมา คงจะเห็นได้ถึงวิธีการฝึกสมาธิที่มีอยู่มากมายหลายวิธีด้วยกัน และแต่ละวิธีนั้นมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างหลากหลายกันออกไป แต่ที่น่าสังเกตคือการฝึกที่เป็นลัทธิสมาธิจะมีจุดหมายที่จะทำให้ทุกคนมีจิตใจที่ตั้งมั่น มีความสุขภายใน

สำหรับในบทนี้เราจะมาพูดถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ และไม่ได้ บางท่านที่เคยปฏิบัติมาด้วยตนเอง จนใจหยุดนิ่ง เข้าถึงความสุขภายในแล้ว ก็คงหมดข้อสงสัยในบทนี้ แต่สำหรับท่านที่กำลังจะเริ่มปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติมานานแล้ว แต่ยังไม่มีประสบการณ์จากการปฏิบัติสมาธิ ก็อาจทำให้เกิดความสงสัยว่า ตัวเราเองนั้น สามารถปฏิบัติธรรมเช่นนี้ได้หรือไม่

ในบทเรียนนี้ จะได้แสดงให้เห็นทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ และบุคคลเช่นไรที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้ เพื่อทุกท่านจะได้นำมาสำรวจตนเอง และสามารถแนะนำบุคคลที่ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

4.1 บุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

กล่าวโดยทั่วไป สมาธิ คือ วิธีการที่จะนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจน เรียบง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกบุคลิภาพ ทุกเพศ ทุกวัยทุกระดับการศึกษา ทุกสถานะทางสังคม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ โดยไม่ขัดต่อความเชื่อ ไม่ขัดต่อศรัทธาดั้งเดิม ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมประเพณี เพราะเป็นเรื่องการศึกษา เป็นเรื่องของใจล้วนๆ จึงเป็นสิ่งที่มนุษยทุกคนที่เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา สามารถเข้ามาพิสูจน์ด้วยการลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

4.1.1 บุคลิภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

มนุษย์ในโลกนี้แม้จะมีหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ ถึงจะอยู่ในครอบครัวเดียวกันก็ยังมีลักษณะนิสัย และบุคลิภาพที่แตกต่างกันไป บุคลิภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลแต่ละบุคคลซึ่งอาจแสดงออกมาในหลายลักษณะด้วยกัน ตั้งแต่บุคลิภาพโหดร้าย นิ่มนวล จนถึงรุนแรง แต่ไม่ว่าจะมีลักษณะบุคลิภาพอย่างไร นั่นก็ไม่ใช่สิ่งกั้นขวางที่จะทำให้ไม่สามารถที่จะเข้ามาฝึกสมาธิได้ เพราะเมื่อคน

ทั้งหลายเหล่านี้ได้ลงมือฝึกสมาธิอย่างถูกวิธีและทำอย่างจริงจังแล้ว ก็จะสามารถรับรู้ถึงผลแห่งการเข้าถึงธรรมภายในได้ทั้งสิ้น เพราะสมาธิเป็นของกลางไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาและความเชื่อใดๆ

ต่อไปนี้จะได้แสดงให้เห็นภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ เพื่อให้ทุกท่านได้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างประกอบภาพ บุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้



เสียบละ



ชอบฟังดนตรี



รักสนุก



บ้ำทรงผม



ชอบนินทา



ชอบสอดรู้สอดเห็น



คิดถึงเจ้าหนี้



คิดถึงลูกหนี้



นักคิด



นักร้อง



ผู้พิพากษา



ดารา



ไม่อดทน



กลัวโลกแตก



ไม่มีเงิน



ชอบเดินทางบ่อยๆ



ชอบความหรูหรา



ชอบความเร็ว



อารมณ์แปรปรวน



ซีงหดหู่



พวกมีปัญหาเกี่ยวกับกฎระเบียบ



เจียบขรึม



หัวโบราณ



ไม่ชอบเหมือนใคร



ประหลาดแหกคอก



มนุษย์หิน



ชอบดูทีวี



ลับสน



ผู้พิทักษ์โลก



เนี้ยบเฉียบไม่เล็ก



ซ่อนความเป็นอัจฉริยะ



วิ่งหนีความจริง

4.1.2 อารมณ์ของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

นอกเหนือจากเรื่องบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะประจำตัวบุคคลแล้ว อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับจิตใจมนุษย์ บุคคลหนึ่งอาจจะมีอารมณ์ที่หลากหลายหลากหลาย ในแต่ละสถานการณ์ บางครั้งอาจจะเศร้าโศก ร้องไห้ แต่บางช่วงเวลาอาจจะหัวเราะแจ่มใส ในแต่ละวัน แต่ละคนมักจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ หลากหลายอารมณ์ ซึ่งแต่ละอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นธรรมชาติของใจที่มักจะเปลี่ยนแปลงซัดส่ายไปใน อารมณ์ต่าง ๆ นั้นเอง เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ เราจะได้รู้ว่า การมีอารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร และสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราเป็นผู้ที่ฝึกสมาธิไม่ได้

แต่สมาธิเป็นสิ่งที่จะนำบุคคลให้เข้าไปสู่ความมีอารมณ์เดียวกัน คือสงบ ไม่ว่ามนุษย์จะมีอารมณ์อย่างไร แต่เมื่อใดที่ได้เริ่มต้นทำสมาธิ ก็จะทำให้ก้าวเข้าสู่ความมีอารมณ์เป็นอย่างเดียวกัน คืออารมณ์สงบ

ต่อไปนี้จะเห็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของอารมณ์ที่สามารถจะฝึกสมาธิได้

ตัวอย่างประกอบภาพ อารมณ์ของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้



มีความสุข



ร่าเริง



โกรธ



เสียใจ



ตื่นเต้น



ระทึกขวัญ



คลุมเครือ



รำคาญ



รู้สึกผิด



สุขใจ



ประหลาดใจ



แจ่มใส



ประสาท



ตกใจ



มันใจ



ไม่แน่ใจ

4.2 บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

จากตัวอย่างที่นำมาเสนอข้างต้น แสดงให้เห็นว่า บุคคลแต่ละคน แม้จะมีบุคลิกลักษณะประจำตัวที่แตกต่างกัน หรือในแต่ละวันจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่เหมือนกัน แต่ทุกบุคลิก ทุกอารมณ์ ก็สามารถฝึกสมาธิได้ทั้งสิ้น มีเพียงบุคคลที่ไม่ก็ประเภทเท่านั้นที่ฝึกสมาธิไม่ได้

ลักษณะของคนที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้และไม่ได้นั้น พระราชภาวนาวิสุทธิท่านได้สรุปเอาไว้ว่า คนที่ปกติทั่วไปสามารถที่จะฝึกได้ ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ หรือสถานการณ์ใดๆ ก็ตามแต่มีบุคคลอยู่ 3 ประเภทที่ต้องเว้นไว้¹ คือ

1. คนที่เป็นบ้า

คนประเภทนี้ไม่สามารถที่จะควบคุมสติของตนได้ เพราะเป็นผู้ที่ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่สามารถรับรู้และเข้าใจเรื่องราวใดๆ ได้เลย

ทั้งนี้คนปัญญาอ่อน หรือเป็นโรคดาวน์ซินโดรม โดยส่วนใหญ่แล้วไม่สามารถฝึกสมาธิได้ เพราะมีสภาวะทางจิตใจและสติปัญญาที่ไม่สมบูรณ์ แต่ก็ปรากฏว่ามีบ้างที่สามารถฝึกสมาธิได้ แต่มีจำนวนน้อยมาก

2. คนตาย

สำหรับคนที่ตายไปแล้วจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์ได้เคลื่อนย้ายออกไปจากร่างกายแล้ว เหลือเพียงร่างกาย ที่เป็นเสมือนท่อนไม้ ที่ไม่มีจิตวิญญาณ ก็ย่อมจะไม่สามารถฝึกสมาธิได้

3. คนที่ไม่ได้ทำ

ส่วนคนที่ไม่ได้ทำ อาจจะเป็นเพราะยังไม่รู้จักสมาธิ หรือรู้จักแล้วแต่ยังไม่เล็งเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่จะได้รับ จึงมิได้ฝึกสมาธิ หรือก็ทราบว่ามีสมาธิ มีคุณค่า มีประโยชน์ ทำแล้วจะเกิดผลดี แต่ก็มักจะคิดว่า ไม่มีเวลาที่จะทำ ด้วยเหตุนี้จึงไม่ได้ฝึกสมาธิ ซึ่งสำหรับบุคคลประเภทนี้ เป็นประเภทที่สามารถแก้ไขได้ ด้วยการเอาใจใส่ ให้เวลา และให้คุณค่ากับการฝึก เลิกที่จะเกียจคร้าน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็สามารถที่จะฝึกได้

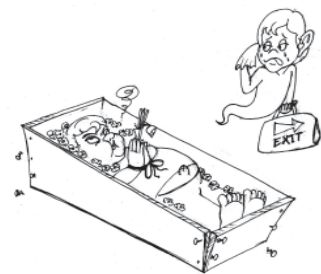
ตัวอย่างประกอบภาพ ลักษณะบุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้



คนเอ๋อ



คนบ้า



คนตาย

¹ เทพบันทึกพระธรรมเทศนา, พระราชภาวนาวิสุทธิ, วันที่ 7-8 กุมภาพันธ์ 2546.

4.3 ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมาธิได้ดี

แม้ว่าบุคคลที่มีลักษณะนิสัยต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จะสามารถฝึกสมาธิได้ แต่ถ้าจะต้องการฝึกให้ได้ผลดีนั้น ผู้ฝึกสมาธิทุกคนต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ต้องเป็นผู้มีความปรารถนาที่จะเรียนรู้ มีร่างกายที่ไม่ล้า ไม่อ่อนเพลียจนเกินไป และต้องมีความยอมรับ ไม่มีเงื่อนไขในตัวผู้ให้คำแนะนำ

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะส่งผลให้จิตใจของผู้ฝึกสมาธิปลอดกังวล และจะส่งผลให้จิตใจ สงบหยุดนิ่งได้ง่าย มีคำอุปมาไว้ว่า ต้นไม้ที่เจริญงอกงามได้ เพราะอาศัยพื้นแผ่นดินเป็นเครื่องรองรับฉันใด จิตที่จะเจริญงอกงามด้วยธรรมะได้ ก็ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องรองรับฉันนั้น เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ฝึกสมาธิได้ดี ก็ต้องเป็นคนมีศีลและสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามสภาวะของตน

ศีลที่รักษา อาจจะมีอยู่ในขั้นพื้นฐาน คือ ศีลทั้ง 5 ข้อ อันได้แก่

1. ไม่ฆ่า
2. ไม่ลัก
3. ไม่ประพฤติดิฉินในกาม
4. ไม่โกหกหลอกลวง
5. ไม่เสพของมึนเมาให้โทษ

หรือจะเป็นศีล 8 ที่มีข้อปฏิบัติอันเกื้อกูลแก่การฝึกสมาธิมากยิ่งขึ้น คือ

จากข้อ 3 ที่ว่าไม่ประพฤติดิฉินในกาม เปลี่ยนเป็นไม่ล่วงประเวณี และเพิ่มมาอีก 3 ข้อ คือ

6. ไม่ทานอาหารยามวิกาล (เลยหลังเที่ยงไปแล้ว)
7. ไม่ฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคม ดุการละเล่น ประดับ ตกแต่งด้วยดอกไม้ ของหอม
8. ไม่นอนบนที่นอนสูงใหญ่

นอกจากนี้ในด้านจิตใจ ผู้ฝึกต้องละทิ้งปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และทำให้ใจปลอดโปร่งจากเรื่องราวภารกิจ สิ่งนี้จะเป็นอุปการะช่วยให้ใจของเราเป็นสมาธิได้ง่าย

ดังนั้น เมื่อทุกท่านรับทราบถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้เช่นนี้แล้ว เราก็สามารถที่จะแนะนำและชักชวนให้บุคคลรอบข้างรวมทั้งคนในสังคมทุกคนได้มีโอกาสเข้ามาฝึกสมาธิ เพื่อท่านเหล่านั้นจะได้รับรู้ถึงความสุขที่แท้จริงได้ด้วยตนเอง

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 4 และกิจกรรม 1, 2, 3, 4, 5 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 4 แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป



บทที่ 5

ประโยชน์ของสมาธิ กับชีวิตประจำวัน



เนื้อหาบทที่ 5



ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน

5.1 สมาธิกับผู้ครองเรือน

5.1.1 ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อผู้ครองเรือน

5.1.2 ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตครอบครัว

5.2 ประโยชน์ของสมาธิและสุขภาพ

5.2.1 มนุษย์กับโรคภัยไข้เจ็บ

5.2.2 การฝึกสมาธิกับการรักษาสุขภาพ

1. สมานธิ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของทุกๆ ชีวิต โดยเฉพาะผู้ครองเรือน สมานธิจำเป็นต่อชีวิตครอบครัว ชีวิตของทุกคนในสังคม ที่จะสามารถทำให้โลกสงบสุขได้
2. บุคคลที่นำเอาสมานธิไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างจริงจัง ย่อมจะต้องได้รับผลดีจากการปฏิบัติ อย่างแน่นอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของสมานธิต่อการดำรงชีวิตรประจำวัน
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาเห็นตัวอย่างบุคคลที่นำเอาสมานธิมาใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. เพื่อให้ให้นักศึกษามีฉันทะในการทำสมานธิเพิ่มมากขึ้น
4. เพื่อให้ให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของสมานธิที่เกี่ยวกับสุขภาพและการรักษาโรค
5. เพื่อให้ให้นักศึกษาเห็นตัวอย่างบุคคลที่นำเอาสมานธิไปใช้ในการรักษาโรค
6. เพื่อให้ให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของสมานธิต่อสุขภาพจิต

ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน

5.1 สมาธิกับผู้ครองเรือน

สมาธิ เป็นคำนาม คำเรียก ที่หมายถึงอาการและพฤติกรรมของความเป็นสมาธิ มีความสงบภายใน องค์ประกอบของความสบาย สามารถฝึกฝนและปฏิบัติได้ทุกคน ทุกเวลา

สมาธิ เป็นตัวเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมธรรมะในระดับต่างๆ เข้ามาประพาสปฏิบัติได้ เป็นลำดับๆ ไป โดยเริ่มต้นตั้งแต่การวางอารมณ์ให้สงบ สบาย คล้ายเราคือจุดศูนย์กลางของสรรพสิ่งรอบตัว

ฝึกวางใจ วางความรู้สึกลงไป ณ จุดศูนย์กลางกายของตนอย่างสบายๆ ด้วยการหายใจเข้าออก ลึกๆ สองสามครั้ง เพื่อสัมผัสสัจจดวงกลับของลมหายใจ ซึ่งเป็นที่ตั้งของศูนย์กลางกายของตน อันเป็นจุดที่รวมของสติสัมปชัญญะทั้งมวลของใจ และเป็นที่ตั้งของใจ หมั่นนึก หมั่นตรึก หมั่นทำความรู้สึกถึงจุดศูนย์กลางกายบ่อยๆ จนกลายเป็นเคยชิน

สมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการดำเนินและดำรงชีวิต โดยเฉพาะเพศที่ยังอยู่ในวิสัยของการครองเรือน เพราะสมาธิจะเป็นสิ่งที่เข้าไปเพิ่มสมรรถนะของใจ ของความตั้งใจ พลังใจ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความมั่งคั่งแห่งจิตใจ ให้กับดวงใจ หรือจิตสำนึกภายในของแต่ละบุคคล

5.1.1 ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อผู้ครองเรือน

1. เป็นอิสรภาพภายในที่แท้จริง คือ สามารถละความรู้สึกจากความลัสนวุ่นวายภายนอกเข้าสู่ภายในได้ในทุกสภาพแวดล้อม อย่างง่ายๆ ดูสบายๆ ไม่เครียดเกร็ง การกระทำเช่นนี้ทำให้สามารถ “พัก” หรือ “หย่อนคลายใจ” ได้เป็นจังหวะๆ ไป แม้ไม่ได้หลับตา จึงทำให้สามารถทำงานได้มากกว่า ทนได้มากกว่า และเครียดน้อยกว่า

2. สามารถแยกแยะและมองเห็นความแตกต่างระหว่างหน้าที่กับ ความรู้สึกยึดติดได้เป็นอย่างดีในเรื่อง “ของเขา” “ของเรา”

3. ใจเย็นกว่า เคารพสถานการณ์บีบคั้นได้มากกว่า สามารถปรับอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้นานกว่า หรือคืนสู่ความเป็นปกติได้เร็วกว่า

4. สามารถเตือนตนได้ โดยเฉพาะในเรื่องของความน้อยเนื้อต่ำใจ ลดระดับความอิจฉาริษยา และความเคียดแค้นพยาบาทลงได้เรื่อยๆ หากการปฏิบัติสมาธิยังคงกระทำอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จะ

พัฒนาดีขึ้นเป็นลำดับ ถึงขั้นสามารถปรับจากความก้าวร้าว สู่ความนุ่มนวล อ่อนโยนได้

5. สามารถรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นได้เสมอ และสามารถนำส่วนดี ส่วนเหมาะสม มาปรับใช้เป็นคนยอมรับผิด คือ ผิดได้ พร้อมแก้ไขเสมอ

6. มีความฉับไวและเฉียบคมในเรื่องของการทำงาน การตัดสินใจ มุมมองริเริ่มสร้างสรรค์ที่พัฒนาดีกว่าเดิมเรื่อยไป

7. มีความเข้าใจในเรื่องของวิสัยทัศน์และวงจรชีวิตที่สอดคล้องกับการกระทำ จึงทำให้เป็นคนไม่ประมาท มีความเข้าใจในความเป็นไปรอบข้างอย่างตั้งมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม และคุณงามความดี

8. เมื่อรู้จักหน้าที่ จึงเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ไม่เกียจคร้าน ไม่เกียจงาน ไม่ก้าวก่าย และไม่เบื้อหนาย ในการสร้างความคิด ทำความดี

9. มักมีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนในวัยเดียวกัน ในสภาพแวดล้อมเหมือนๆ กัน ทั้งนี้เพราะไม่เครียด และเข้าใจในเรื่องของการพุ่มพักใจ

10. สมานีที่ทํายางสม่ำเสมอ อย่างสุนทรีย์ มักส่งผลให้อารมณ์ดี มีความสดชื่น สดใส กระชุ่ม กระชวย แก่ช้า นําเข้าใกล้ และเป็นที่ยรักของคนรอบข้าง

สมานี จำเป็นมากสำหรับชีวิตครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นบุตรธิดา เป็นพ่อบ้าน หรือแม่บ้าน ทั้งนี้เพราะต่างเป็นคนใกล้ชิดซึ่งกันและกัน จึงต่างเป็นผู้ส่งทอดและเป็นผู้รองรับอารมณ์ซึ่งกันและกันในทุก รูปแบบ อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาพักผ่อน ในเวลาที่ต่างคนต่างต้องการความรัก ความเข้าใจ และความสบายกายได้หลังคาเรือนเดียวกัน ภายในเวลาเดียวกัน

5.1.2 ประโยชน์ของสมานี กับชีวิตครอบครัว

1. ลดช่องว่างและความก้าวร้าวภายใน
2. มีความเข้าใจต่อกันรอบข้างได้มากขึ้นเรื่อยๆ
3. มีความอดทน และสามารถรอคอยเวลาที่เหมาะสมได้ดีกว่า
4. ส่งทอดและรองรับความรัก ความเมตตา ความเข้าใจได้ดี
5. เกิดบรรยากาศที่ดีขึ้นภายในครอบครัว

ปัญหาส่วนใหญ่ของสังคมเกิดจากครอบครัว หากครอบครัวอบอุ่น เป็นตัวอย่างที่ดีของเมตตาธรรม คุณธรรมและศีลธรรม ปัญหาของสังคมก็จะลดลงตามอัตราส่วน จึงกล่าวได้ว่า

สมานี มีประโยชน์ต่อโลกและชาวโลกเป็นอย่างมาก トラバโดที่คนส่วนใหญ่ของโลกและสังคม คือ

ผู้ครองเรือน เมื่อสมาธิสามารถจรจรโลง ชักนำ ชี้อ้วน ให้ผู้ครองเรือนเหล่านี้อยู่ในเส้นทางแห่งเมตตาธรรมและคุณธรรมได้ สมาธิ จึงได้ชื่อว่าเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่สามารถทำให้โลกสงบได้

สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ครองเรือนผู้ปรารถนาความสงบรุ่งเรืองในชีวิตไม่อาจมองข้าม แต่กลับต้องให้ความสำคัญในการที่จะฝึกฝน ปฏิบัติ เพราะสมาธิคือพื้นฐานของความรุ่งเรืองทั้งมวล

5.2 ประโยชน์ของสมาธิและสุขภาพ

5.2.1 มนุษย์กับโรคภัยไข้เจ็บ

เหนือความสำเร็จใดๆ ของมนุษย์ สิ่งที่เป็นความปรารถนาอันสำคัญของแต่ละบุคคลคือการเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยดี แต่ปัจจุบันสังคมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลง เงื่อนไขของการมีชีวิตที่ดีในสังคมก็มีการเปลี่ยนไป เช่น มีการแข่งขัน และเกิดภาวะตึงเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจแม้อายุชั้ยโดยเฉลี่ยของมนุษย์จะยืนยาวขึ้น แต่โรคภัยไข้เจ็บที่มีอาการสลับซับซ้อนและยากแก่การรักษาก็เกิดขึ้นตามมาอีกด้วย เช่น โรคมะเร็ง เอ็ดส์ หรืออาการทางจิตประสาทที่เกิดจากความตึงเครียดในชีวิต ทำให้การแพทย์สมัยใหม่เริ่มมีการค้นคว้าและแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่จะมาบำบัดและช่วยให้ชีวิตมนุษย์ในโลกปัจจุบันดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติสุข แต่การค้นคว้ามดังกล่าวล้วนมุ่งดำเนินไปในทางวัตถุ ส่วนในทางจิตใจนั้น เราจะพบว่าในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมและข้อปฏิบัติต่างๆ ที่สามารถเป็นแนวทางที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขทางจิตใจ และส่งผลต่อความมีสุขภาพดีทางร่างกายด้วย โดยเฉพาะเรื่องของ การฝึกสมาธิที่ผู้คนทั้งหลายสามารถประพฤติปฏิบัติและสัมผัสผลได้ได้ด้วยตนเอง

ทั้งนี้ มนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติศาสนาหรือเผ่าพันธุ์ใด ในทางพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นชั้น 5 หรือกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมที่มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยรวม ส่วนประกอบทั้ง 5 อย่างนั้น ในพระสูตรต้นตปิฎกได้กล่าวไว้ ได้แก่

1. **รูป** คือ ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม ตลอดจนส่วนประกอบอันเป็นวัตถุภายนอก และคุณสมบัติต่างๆ
2. **เวทนา** คือ ส่วนประกอบที่มีความรู้สึก หรือที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ซึ่งเกิดจากการรับหรือสัมผัสมาจากทวารทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ทางใจ
3. **สัญญา** คือ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ หรือจำได้หมายรู้ในลักษณะ เครื่องหมายต่างๆ เช่น รูปร่าง สีกลิ่น กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์
4. **สังขาร** คือ ส่วนประกอบ หรือสภาพปรุงแต่งจิตให้ติหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ

5. **วิญญาณ** คือ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวารทั้ง 5 เช่น การได้ยิน ได้เห็น และได้
อารมณ์ทางใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจากข้างต้นก็คือ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนที่เป็นรูปหรือ
ร่างกาย(นั่นคือรูป) และส่วนที่เป็นนาม หรือจิตใจ(ซึ่งได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ดังนั้น
การที่จะมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ก็คือมีรูปและนามดำเนินไปปกตินั่นเอง และการจะเป็นผู้มีสุขภาพดี
นั้น จะต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามโรคภัยไข้เจ็บย่อมเกิดขึ้นกับตัวมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ยากจะ
หลีกเลี่ยงได้พ้น ย่อมสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและจิตใจ ดังพระราชมณเฑียร(ประยูร ธมฺมจิตโต)¹ ได้กล่าวไว้ว่า

“พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเรามีโรคด้วยกันทั้งนั้น โรคมี 2 แบบคือ โรคทางกาย
กับโรคทางจิตวิญญาณ พระองค์ตรัสว่า เป็นไปได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรคทางกาย 7
วันบ้าง 7 สัปดาห์บ้าง 7 เดือนบ้าง 7 ปีบ้าง แต่เป็นไปได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรค
ทางจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่เรียกว่าเจตสิก โรคแม้ชั่วขณะหนึ่ง ยกเว้นพระอรหันต์
ผู้สิ้นกิเลส”

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงว่า “ใจ” สามารถเกิดโรคได้ง่ายกว่ากาย แต่ในตัวมนุษย์นั้น
พระพุทธองค์ตรัสว่าใจมีความสำคัญและเป็นสิ่งควบคุมกาย เพราะการกระทำ ด้วยกายหรือวาจา
ย่อมมีใจเป็นกลไกที่จะสั่งการให้ปรากฏออกมา ดังเช่นในคาถาธรรมบทที่ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจถ้าบุคคลมี
ใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะ
ทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น²”

ดังนั้น เมื่อจิตใจได้รับการอบรมและฝึกฝนให้มีความสงบและมีสมาธิอันตั้งมั่น ย่อมจะนำไปสู่
ความเป็นผู้มีปัญญา มีความสมบูรณ์ทางจิตใจและส่งผลดีแก่ร่างกายด้วย ดังนั้นการจะมีชีวิตอย่างมี
ความสุขได้ ไม่เพียงร่างกายจะมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงเท่านั้น จิตใจจะต้องมีความสะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใสอีกด้วย โดยเฉพาะจากคาถาธรรมบทข้างต้นได้ให้ความสำคัญว่าเป็นสิ่งที่มีความประเสริฐที่สุด ซึ่ง
ถ้าจิตใจมีความตั้งมั่น แข็งแกร่ง ร่างกายก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ถึงแม้จะมีสุขภาพร่างกายเป็นปกติ หาก
จิตใจไม่เข้มแข็งแล้ว ก็ย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นมีความอ่อนแอ และนำไปสู่ความเป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย
การที่สุขภาพจะดีและดำเนินเป็นปกติได้ จะต้องมีความสมดุลอย่างเป็นปกติของร่างกายและจิตใจ

ทั้งนี้ในทัศนะของแพทย์แผนปัจจุบัน ต่างยอมรับว่าจิตใจเป็นสิ่งควบคุมการกระทำของกาย สาเหตุ

¹ พระราชมณเฑียร (ประยูร ธรรมจิตโต), สุขภาพใจ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 6.

² ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เรื่องพระจักขุปาลเถระ, มก. เล่ม 40 ข้อ 11 หน้า 34.

สำคัญของอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ย่อมมีผลเนื่องมาจากจิตใจ และย่อมแก้ไขด้วยกระบวนการ ทางจิตใจ ดังเช่นที่นายแพทย์เอก ธนะสิริ¹ ได้กล่าวไว้ว่า

“ปรากฏการณ์ที่แสดงว่าจิตคุมกายนั้น จะเห็นได้ชัดแจ้งว่า หากเมื่อใดจิตของเราแปรปรวนรวนเรแล้วละก็ มันจะพาให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเราเกิดระส่ำระสายทันที เช่น เกิดความวิตกกังวล อันจะนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย หรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือความดันโลหิตสูง อันจะนำไปสู่เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน นอนไม่หลับ โรคประสาท อาหารไม่ย่อย ท้องผูก อ่อนแรง รวมไปถึงความรู้สึกทางเพศเสื่อมทันที เป็นต้น”

เนื่องจากว่าใจนั้นมีหน้าที่รับรู้สิ่งที่มากระทบตามทวารต่างๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสทางกาย ใจยังทำหน้าที่จำสิ่งที่เป็นสัญญาขันธ์ดังกล่าว และยังทำหน้าที่นึกคิดและตัดสินใจ ตลอดจนสั่งการไปยังอวัยวะต่างๆ เช่น สมอง แล้วผ่านไปยังอวัยวะและระบบประสาทให้ดำเนินการตามที่ใจต้องการ ดังนั้น ใจจึงเปรียบเสมือนโปรแกรมหรือซอฟต์แวร์ของคอมพิวเตอร์ ที่มีสมองคือ CPU เป็นหน่วยความจำกลาง และคอมพิวเตอร์จะดำเนินการได้จะต้องมีซอฟต์แวร์ดังกล่าวคอยควบคุม ดังนั้น พฤติกรรม ของมนุษย์ ทั้งในเชิงบวกและในเชิงลบ ย่อมเกิดจากการกระตุ้นและสั่งการจากใจ นั่นคือ สุขภาพทางใจย่อมส่งผลต่อสุขภาพทางกาย ดังผลจากการศึกษาทางการแพทย์สมัยใหม่ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์อย่างแนบแน่น ระหว่างกายกับใจที่มีผลต่อสุขภาพว่า

“เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นในใจ ระบบแรกที่จะถูกกระทบแล้วส่งผลไปสู่ระบบอื่นคือ ระบบการไหลเวียนของเลือด กรดแลคติกและแร่เกลือโซเดียมในเลือดจะสูงขึ้นทันที ส่วนแร่เกลือโปแตสเซียมจะต่ำลง เคมีในเลือดที่ผันผวนนี้เอง จะไปกระตุ้นต่อมและอวัยวะต่างๆ ให้เกิดความผิดปกติ ยิ่งไปกว่านั้น ร่างกายจำเป็นต้องเผาผลาญออกซิเจนจำนวนมากขึ้น ดังนั้นการหายใจถี่ขึ้น ทำให้รู้สึกเหนื่อยใจสั้น เหงื่อออกชุ่มตัว โดยเฉพาะฝ่ามือ²”

จากประสบการณ์ของผู้คนทั่วไป เมื่อจิตใจมีความเครียด ย่อมจะมีลักษณะดังกล่าว คือใจสั้น เหนื่อยง่าย โดยเฉพาะเมื่อมีอาการตื่นเต้น ตกใจ ประหม่า หรือเกิดอาการเครียดโดยเฉียบพลัน ซึ่งเป็น

¹ เอก ธนะสิริ, *สมาธิกับคุณภาพชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แพลน พับลิชชิ่ง จำกัด, 2529), หน้า 110.

² ฉัตรแก้ว (นามแฝง), “สมาธิ โรคร้าย หายได้” วารสารกัลยาณมิตร ฉบับพระสังฆาธิการ, (ปฐมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2541), หน้า 51.

อาการทางใจที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพหรือทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บก็จะตามมา
ทางการแพทย์สมัยใหม่ระบุต่อไปอีกว่า

“กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานมากขึ้น ทำให้เกิดอาการหมดแรง ปวดกล้ามเนื้อ
ต่อมหมวกไตหลั่งสารแอดรีนาลีนสูง ทำให้กลายเป็นเบาหวานได้ง่ายขึ้น กระเพาะอาหาร
ขับกรดออกมามากกว่าปกติ โอกาสเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้มากขึ้น
ระบบทางเดินอาหารอาจจะเกิดอาการ ท้องเสีย ท้องผูก หรือทั้งสองอย่างได้ ด้าน
ระบบประสาท ทำให้นอนไม่หลับ ปวดหัว ใจสั่น ก็ยังทำให้อาการของระบบต่างๆ
หนักขึ้น เพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ โอกาสเป็นโรคมะเร็งของอวัยวะใดอวัยวะ
หนึ่งย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความเครียดสะสมในใจมาเป็นแรมปี สร้างสารพิษ (Toxic)
เกิดขึ้นในร่างกาย¹”

อีกด้านหนึ่ง อาการป่วยของคนไข้ทางร่างกายย่อมส่งผลไปสู่ทางจิตใจได้เช่นเดียวกัน เพราะโรค
ร้ายแรงและคุกคามต่อชีวิต ย่อมมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วย ดังเช่น เมื่อผู้ป่วยรู้ตัวว่าตนเอง
เป็นมะเร็งหรือเริ่มสงสัยว่าจะเป็น ผู้ป่วยก็จะมีอาการตกใจ เกิดความกังวล อาจจะพยายามบ่ายเบี่ยง
ปฏิเสธ ไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ นายแพทย์ประภาส อุcranันท์² จิตแพทย์แห่งโรงพยาบาล
นิติจิตเวช ได้กล่าวถึงพฤติกรรมทางจิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วย เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็ง โดยสรุปว่า
ในเบื้องต้น ผู้ป่วยจะตกใจและปฏิเสธ อาจจะโทษแพทย์ว่าตรวจผิด อาจจะไปตรวจใหม่เพื่อยืนยันว่า ตนเอง
ไม่ได้เป็นโรคดีงกล่าว ต่อมาเมื่อได้รับการยืนยันว่าเป็นโรคจริง ผู้ป่วยก็จะเริ่มมีอาการทางจิตใจ คือ กังวล
สับสน และโกรธ (Anxiety and anger) ซึ่งอาจจะแสดงอาการออกมาด้วยความก้าวร้าวทั้งทางกิริยาและคำพูด
และเมื่อผ่านระยะนี้ไป ผู้ป่วยก็จะเริ่มสงบใจลงบ้าง แต่จะรู้สึกต่อรองในใจว่า อาจจะไม่ใช่โรคดีงกล่าว
หากมีการตรวจที่ละเอียดกว่านี้ แต่กระนั้นจะเริ่มมีอาการซึมเศร้า รู้สึกหมดหวัง และเริ่มจะยอมรับความจริง
ว่าตนเองอาจจะเป็นโรคนั้นจริงๆ ระยะนี้ผู้ป่วยจะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ มีอาการเหม่อลอย นายแพทย์ประภาส
กล่าวว่า เป็นระยะสำคัญที่จะต้องให้ความสนใจผู้ป่วยโดยเฉพาะทางจิตใจให้มากขึ้น เพราะระยะนี้อาจจะ
นำไปสู่ความเป็นโรคจิตได้ ตามปกติจิตแพทย์ก็จะทำจิตบำบัด จนกว่าผู้ป่วยจะถึงระยะที่ยอมรับ ความจริง
ได้มากขึ้น และเริ่มสนใจที่จะยอมให้แพทย์รักษา ซึ่งในทางการแพทย์นั้นถือว่า การรักษาทางใจมีความสำคัญ
ทั้งนี้นายแพทย์ประภาสได้สรุปว่า การที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจและยอมรับการรักษาโรคอย่างมี
ประสิทธิภาพนั้น ควรจะทำสมาธิ อันเป็นการรักษาที่จิตใจและสามารถส่งผลต่อการรักษาทางร่างกาย ที่ได้ผล

¹ ฉัตรแก้ว (นามแฝง), “สมาธิ โรคร้าย หายได้” วารสารกัลยาณมิตร ฉบับพระสังฆาธิการ, (พฤษภาคม : มูลนิธิธรรมกาย, 2541), หน้า 51.

² ประภาส อุcranันท์, “ช่วยเหลือใจ เมื่อกายป่วย” วารสารกัลยาณมิตร ฉบับเดือนตุลาคม, (พฤษภาคม : มูลนิธิธรรมกาย, 2539), หน้า 62.

5.2.2 การฝึกสมาธิกับการรักษาสุขภาพ

การฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิสามารถทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจได้รับการพัฒนา หรือได้รับการรักษาให้มีสุขภาพที่ดีไปพร้อมๆ กันได้ ซึ่งการรักษาโรคต่างๆ ในสมัยปัจจุบัน เช่น มะเร็ง แม้จะอาศัยวิทยาการทางเทคโนโลยี เช่น การฉายรังสี หรือการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีทันสมัย อันเป็นความเจริญทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่สำหรับในประเทศไทยขณะนี้ กรรมวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่กำลังเป็นที่สนใจกันเป็นอย่างยิ่ง ก็คือการรักษาแบบชีวจิต ดังที่มีการก่อตั้งชมรมชีวจิต โดยปฏิบัติตามวิธีรักษาของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง ซึ่งมีการเน้นในด้านการดำเนินชีวิตที่เข้าใจธรรมชาติ ตลอดจนการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แต่กระนั้น ก็ได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจที่จะต้องฝึกให้เป็นสมาธิ ดังที่ ดร.สาทิสกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

“ที่จริงแล้ว การปฏิบัติตนตามแนวทางชีวจิต ไม่ได้หมายถึงการรับประทาน อาหารแบบธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้เข้าสู่แนวทาง ที่ถูกต้องด้วย เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกลดความเครียดในชีวิตประจำวัน¹ ”

ทั้งนี้ ดร.สาทิส ได้ยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า สนิมเหล็กเกิดแต่เหล็ก แล้วก็กัดกร่อน ให้เหล็กเสียไป ดังนั้นจิตใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน หากได้รับการฝึกให้เป็นสมาธิและมีต้นแหล่งคือจิตใจ ที่ผลิตแต่ความคิดในเชิงบวก ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดีได้ แต่หากผลิตความคิดในเชิงลบ อันเปรียบเสมือนสนิมเหล็กก็ย่อมเป็นภัยแก่ตนเอง ดังได้กล่าวว่

“ความคิดในทางร้ายนี้เอง ที่เป็นตัวทำลายตนเอง โดยเฉพาะผู้เจ็บป่วยเป็น มะเร็งถ้าความคิดในทางร้ายๆ นี้ ยังหลงเหลืออยู่ มันก็จะเป็นสนิมกัดกร่อนตนเอง ให้พินาศย่อยยับเร็วขึ้น เพราะความคิดเช่นนี้เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของการเป็นมะเร็ง แนวทางของชีวจิต ถือว่ามะเร็งเกิดจากสาเหตุทั้งทางใจและทางกาย ถ้าทางใจ เขาเปลี่ยนไม่ได้ ทางกายก็เปลี่ยนไม่ได้ตามด้วย² ”

ไม่เพียงการรักษาโรคมะเร็ง ที่ยังมีทางรักษาให้หายได้ แม้โรคทางร่างกายที่ยังไม่มีทางรักษา ให้หายได้ในปัจจุบัน คือ AIDS ยังมีการนำการฝึกสมาธิไปใช้กับผู้ป่วย ดังเช่น Donald k.Sweaver ได้กล่าวว่า

“ประเทศไทยได้มีการนำเอาการฝึกสมาธิมาใช้ในการดูแลรักษาคนป่วยโรคเอดส์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่ ปี ค.ศ.1989 โดยคณะของนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และพยาบาล

¹ สาทิส อินทรกำแหง, **ชีวจิต (ชีวิตที่เข้าใจธรรมชาติ)**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน, 2541), หน้า 37.

² สาทิส อินทรกำแหง, **ภูแน่ (ถ้าแน่จริงต้องชนะความตาย)**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน, 2541), หน้า 127.

ได้นำเทคนิคของการฝึกสมาธิมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์
ในการดูแลคนไข้โรคเอดส์ และผู้ติดยาเสพติดในโรงพยาบาล¹ ”

ถึงแม้จะยังไม่มีทางรักษาคนป่วยโรค AIDS ดังกล่าวให้หายขาดได้จากผลการใช้สมาธิช่วยเหลือนั้น
ทำให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วย คือ

ผลจากแบบสอบถาม การรายงานส่วนบุคคล และการสังเกตของคณะเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติการ
พบว่าบังเกิดผลในเชิงบวกต่อเจ้าหน้าที่เป็นจำนวนมาก คือ มีความไม่เห็นแก่ตัวแต่กลับมีความรู้สึก
เห็นอกเห็นใจผู้ป่วยในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม มีคำต่อว่ามาจากผู้ป่วยน้อยลง นอกจากนี้ยังมีบุคลิกสงบเย็น
มีความสุข และมีความอดทนมากขึ้น

ด้วยความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อร่างกายและการรักษาโรค
ดังกล่าว ได้มีชาวตะวันตกนำไปปฏิบัติและเกิดมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างเห็นผล ดังเช่น นายแพทย์
ประภาส อุครานันท์ ได้อ้างถึง Dr.Benson แห่ง Havard Medical School ผู้เขียนผลของสมาธิที่มีต่อ
สุขภาพร่างกายในหนังสือชื่อ The Relaxation Response ซึ่งทำให้ชาวอเมริกันมีความตื่นตัว ในการฝึก
สมาธิเป็นอย่างมาก ข้อเขียนดังกล่าวมีข้อความโดยสรุปว่า สมาธิมีผลดีต่อการรักษาโรคมะเร็ง เพราะ
ทำให้ผู้ป่วยมีอาการผ่อนคลาย มีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิต และมีสติที่จะวางแผนชีวิตของตนได้ ส่วนโรคซึมเศร้า
สิ้นหวัง โดดเดี่ยว หมดโอกาส เป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากในชาวตะวันตกนั้น พบว่าคนที่ทำสมาธิทำให้จิตใจ
คลายอารมณ์เศร้ากลายเป็นแจ่มใส นอกจากนี้การทำสมาธิยังมีผลดีต่อโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
และที่น่าสนใจอย่างยิ่ง คือ การทำสมาธิช่วยผู้มีบุตรยากให้มีบุตรง่ายขึ้น ทั้งนี้ เพราะผู้มีบุตรยากมักจะมี
อารมณ์เศร้า กังวล และมักมีอาการโกรธ เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพแข็งแรง อารมณ์
แจ่มใสทำให้มีบุตรได้ง่าย

เป็นที่น่าสังเกตว่าการทำสมาธิ เป็นวิธีที่มีผลดีต่ออารมณ์ หรือสุขภาพจิตนั้น ดวงใจ กสานติกุล
(2529) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของการศึกษาสมาธิต่อสุขภาพจิต” โดยวัดเปรียบเทียบอารมณ์
เศร้า ในเยาวชนอายุ 15-25 ปี ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม(วัดพระธรรมกาย) จังหวัดปทุมธานี มีกลุ่ม
ตัวอย่าง 156 คน โดยให้เยาวชน ที่เข้ารับการฝึกสมาธิตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบทดสอบวัดอารมณ์
เศร้าก่อนและหลังฝึก พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเมื่อหลังการปฏิบัติสมาธิ มีอารมณ์เศร้ามลดลง แสดงว่า
การทำสมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลาย สามารถแยกแยะ เข้าใจปัญหา และบรรเทาสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า
ในใจนั้นได้

การฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา แม้จะสามารถทำให้เกิดผลดี แก่สุขภาพทางร่างกายแล้ว
การฝึกใจให้เป็นสมาธิ ยังเป็นการรักษาสุขภาพทางใจโดยนำไปสู่ความหลุดพ้น จากความทุกข์ทางใจ

¹ Donald K. Swearer, **The Buddhist World of Southeast Asia**, (USA : University of New York Press, 1995), p.144.

ตลอดจนความคิดในเชิงลบได้ สามารถทำให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใส ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก คือ ใจเกิด ความนุ่มนวลอ่อนโยนมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ หรือมีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของใจที่มีคุณภาพ ดังเช่น Pinit Ratanakul & Kyaw Than ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Health, Healing and Religion ว่า

“สมาธิในพระพุทธศาสนานั้นไม่เพียงจะเป็นวิธีการรักษาอาการป่วยทางใจ ที่เกิดจาก ทศณคติที่ผิดๆ การเสพสุขอย่างผิดๆ ตลอดจนความโหดร้าย หรือความโกรธ หลากหลายรูปแบบเท่านั้น สมาธิยังช่วยจรรโลงสภาวะจิตให้ดีขึ้นและเป็นกุศล เช่น เกิดพรหมวิหารธรรม เป็นต้น ซึ่งจิตที่เป็นกุศลนี้คือพุทธวิธีที่จะทำให้สุขภาพจิตดี¹ ”

เนื่องจากปัจจุบันมีวิธีการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบ แต่การจะฝึกสมาธิวิธีการใดเพื่อให้เกิด ผลดีนั้น ปัจจัยสำคัญไม่ได้อยู่ที่วิธีการ แต่หากขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นจริงจังของผู้ปฏิบัติ เพราะทุกวิธีต่างมุ่ง ที่การฝึกอบรมที่จิตใจ ดัง Pinit Ratanakul & Kyaw Than ได้กล่าวว่า

“ทุกหมวดของศีล และทุกๆ วิธีการทำสมาธิ ล้วนมุ่งเพื่อการควบคุมความรู้สึก นึกคิดและสัญชาตญาณ ลดความตึงเครียด และความคิดที่เป็นอกุศล อันจะเป็นบ่อเกิดของโรคทางใจ² ”

เป็นที่น่าสังเกตว่าโรคทางร่างกายโดยทั่วไป สามารถรักษาได้ด้วยยาหรือกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ต่างๆ ได้ ส่วนการรักษาโรคทางใจ มุ่งที่การฝึกใจ เช่น จิตบำบัดหรือด้วยการทำสมาธิ ซึ่งเป็น สิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องมีส่วนช่วยเหลือตนเองโดยไม่ต้องอาศัยยารักษา แสดงว่าจิตใจสามารถรักษาตนเองได้ และยังสามารถส่งผลต่อการรักษาโรคทางกายได้อีกด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาหากสามารถ แยกแยะได้ว่าอาการป่วยของตน เป็นอาการป่วยทางกาย มิใช่ป่วยทางใจ แล้วทำใจให้สงบสดชื่นเบิกบาน อาการป่วยทางกายนั้น ย่อมจะทุเลาและหายเร็วขึ้น แต่หากผู้ป่วยคนใด กลับมีใจหดหู่เอาแต่ซึมเศร้า เสียใจในการที่ตนเองต้องเจ็บป่วย ผู้ป่วยเช่นนี้ ย่อมจะรักษาให้หายได้ยากและต้องใช้เวลาานาน ดังนั้น การทำจิตใจให้สงบ บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ ย่อมสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้

ประโยชน์ของสมาธิ ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ กล่าวโดยสรุปคือสมาธิจะ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา เข้าใจในสภาวะที่เกิดขึ้นในโลกตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจนั่นเอง

¹ Pinit Ratanakul (Editor), **Health, Healing and Religion**, (Thailand : The Center of Human Resources Development, Mahidol University,1996), p. 42-43.

² Pinit Ratanakul (Editor), **Health, Healing and Religion**, (Thailand : The Center of Human Resources Development, Mahidol University,1996), p. 42-43.

ดังนั้นความสุขในชีวิตจะเกิดขึ้นได้นั้น นอกจากจะเกิดจากความสำเร็จในการประกอบอาชีพ หรือหน้าที่การงานแล้ว ความเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตมีความสุขสมบูรณ์อย่างแท้จริง การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหา และเนื่องจากสมาธิ ไม่ได้จำกัดด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญ พร้อมทั้งได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็ย่อมจะพบผลดีมากมายที่จะเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5 และกิจกรรม 1, 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5 แล้วจึงศึกษาบทที่ 6 ต่อไป



บทที่ 6

ประโยชน์ของสมาธิใน พระพุทธศาสนา



เนื้อหาบทที่ 6

รูปแบบของการฝึกสมาธิ



6.1 ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก

6.1.1 อัมมจักกัปปวัตตนสูตร

6.1.2 สมาธิสูตร

6.2 ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ

1. จากครั้งสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระอนุตรพระสัมมาสัมพุทธญาณ หลุดพ้นจากอสังขกิเลส และพบความสุขอันแท้จริง จากการปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง ในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการหยุดใจ 5 ประการ
2. ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎกมี 4 ประการ คือ การพบความสุข การได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ และที่สำคัญที่สุดคือการกำจัดอสังขกิเลส
3. ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระได้แก่ การทำให้มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ใจมีพลัง มีภพอันวิเศษเป็นที่อยู่ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการทำสมาธิ



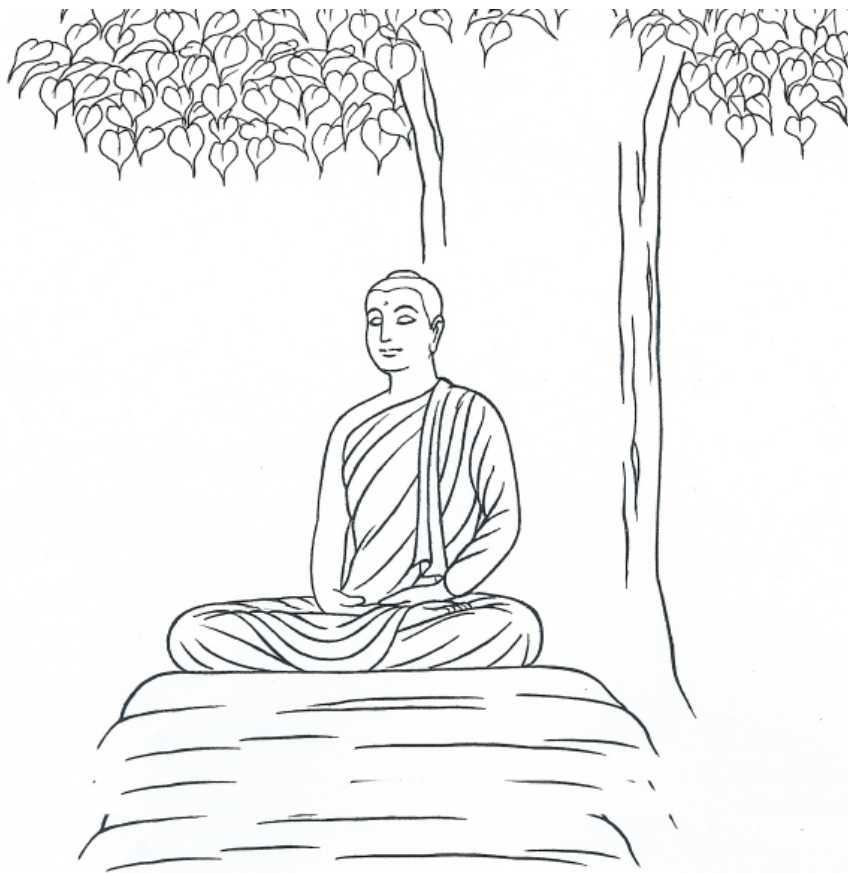
บทที่ 6



ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรายังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะนั้น พระองค์ได้ทรงออกผนวช เพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ของพระองค์ซึ่งรวมระยะเวลายาวนานถึง 6 ปีแห่งการแสวงหาโมกขธรรมนั้น ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบว่า วิธีการที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้อย่างแท้จริงนั้น คือ การทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงตั้งลัทธิฐานและกระทำสมาธิอย่างจริงจัง จนในที่สุดพระองค์ก็ทรงบรรลุเข้าสู่ภาวะสูงสุดของการพัฒนาจิตใจมนุษย์นั่นคือการกำจัดอาสวกิเลสให้หมดไปได้และได้พบความสุขอันแท้จริง

สมาธิจึงเป็นเครื่องมือชี้ให้เห็นว่า การที่มนุษย์คนใดจะพัฒนาถึงขั้นสูงสุดในการกำจัดความชั่วร้ายออกไปจากใจได้อย่างสิ้นเชิงและพบกับความสุขอันแท้จริงนั้น บุคคลนั้นต้องทำสมาธิและต้องทำอย่างจริงจัง



6.1 ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก

6.1.1 ธรรมจักรกับปวัตตนสูตร

ในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกคือธรรมจักรกับปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิ 5 ประการ นั่นคือ

1. ทำให้ได้จักขุ คือมีดวงตาเห็นธรรม ได้ดวงตาที่มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าดวงตามนุษย์ธรรมดา
2. เกิดญาณ คือได้ญาณทัสสนะซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะเข้าไปรู้แจ้งเรื่องราวต่างๆ
3. เกิดปัญญา คือทำให้ได้ปัญญา มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้น
4. เกิดวิชชา คือ มีความรู้แจ้งอย่างน้อย 3 ประการ คือ
 - 4.1 รู้แจ้งเรื่องราวทั้งในอดีตชาติและในอนาคตของตน
 - 4.2 รู้แจ้งในการเกิดการตายของสัตว์ ว่าสัตว์เหล่านี้ตายแล้วไปไหน ตายแล้วไปเกิดที่ใด ทำกรรมอะไรจึงได้มีรูปร่างอย่างนี้
 - 4.3 รู้แจ้งในการกำจัดกิเลสภายในของตนเอง
5. ประการสุดท้ายคือได้อาโลกิ คือแสงสว่าง จะเกิดแสงสว่างที่จะช่วยในการเห็นสิ่งต่างๆ



สิ่งที่พระองค์ทรงเทศนาไว้ได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อบุคคลได้ทำสมาธิเขาจะมีดวงตาทางใจที่ดีขึ้นเกิดความรู้คู่กับแสงสว่าง คือ **ทั้งเห็น ทั้งรู้ ทั้งสว่าง** ควบคู่กันไป จนกำจัดกิเลสให้หมดไปได้ในที่สุด

สมาธินั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนเหมือนกับอากาศที่ขาดไม่ได้ ซึ่งถ้าหากเราขาดสมาธิเมื่อใดเมื่อนั้นเราจะขาดสุข เมื่อเราขาดสุข ชีวิตของเราก็จะขาดความสมบูรณ์

6.1.2 สมาธิสูตร

สมาธินั้นมีประโยชน์มากมาย โดยพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นอานิสงส์ของสมาธิใน สมาธิสูตร วั 4 ประการ¹ คือ

1. พบสุขทันตาเห็น
2. ได้ญาณทัสสนะ
3. มีสติลัมปชัยญะ
4. กำจัดอาสวกิเลสได้

1. พบสุขทันตาเห็น

ประโยชน์ของสมาธิที่ทำให้พบสุขทันตาเห็น พระภิกษุภิกขุคุณ (เผด็จ ทตตชิว) ² ได้อธิบาย ขยายความไว้ดังนี้

* ความสุขเบื้องต้น

สมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสุข ทุกวันนี้ทุกลมหายใจเข้าออกของชาวโลกต่างพะวงอยู่แต่เรื่องนอก ภายเป็นส่วนมาก เช่น ห่วงบุตรบ้าง ห่วงภรรยาบ้าง ห่วงงานบ้าง ฯลฯ ถ้าห่วงสิ่งใดก็ต้องเอาธุระต่อสิ่งนั้น เราเรียกการเอาธุระต่อสิ่งภายนอกเหล่านี้ว่า แยก เริ่มแรกก็แยกตนเองก่อน ต่อมาก็แยกภรรยา แยกลูก แยกหลาน แยกทรัพย์สินสมบัติ แยกบ้านเรือน แยกประเทศ ไม่ช้าก็แยกโลกทั้งโลกโดยไม่รู้ตัว

ครั้นแยกมากเข้าก็เหนื่อยหรือเกิดอาการตึงเครียด แต่ถ้าเขาเหล่านั้นรู้จักการปล่อยใจผ่อนคลาย ด้วยการทำสมาธิ ใจเขาจะหยุดห่วงธุระต่างๆ ที่ตนแยกหามาสมทนเองไว้โดยไม่จำเป็น สิ่งเหล่านั้นก็จะ ร่วงหล่นไปเอง ภาย ใจก็เบาลง ได้รับความสุขมากขึ้นโดยไม่ต้องลงทุนลงแรง

ดังนั้น ในระดับเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกสมาธิ แค่เพียงปล่อยวางจิต ให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวต่างๆ แค่นี้ก็เป็นความสุขในเบื้องต้นของการทำสมาธิ ยังไม่ต้องกล่าวถึงความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป

* ความสุขที่แท้จริง

ความสุขเป็นรากฐานของชีวิตทั้งมวล ทุกชีวิตต่างปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระลัมมา- ลัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า สุขกามาณี ภูตานิ สัตว์โลกทั้งหลายปรารถนาความสุขจากการได้เห็น การได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และได้จากการนึกคิดถึงสิ่งต่างๆ

¹ สมาธิสูตร, อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต, มก. เล่ม 35 ข้อ 41 หน้า 155-157.

² พระภิกษุภิกขุคุณ (เผด็จ ทตตชิว), คนไทยต้องรู้, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสมัย, 2537), หน้า 42-47.

ความสุขที่แท้จริงคือ การหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน ก็เป็นสุข เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่เลือกสภาวะเวลาและสถานที่ ความสุขเช่นนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างปรารถนา

สมาธิเป็นสิ่งที่นำมนุษย์เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงนี้ได้เป็นความสุขที่ต่อเนื่องกันทุกอิริยาบถทุกกิจกรรม เพราะเมื่อใจของใครสามารถเข้าสู่ภายใน เข้าไปสนิทกับจุดศูนย์กลางกาย ผู้นั้นจะได้พบกับโลกส่วนตัว พบความอัศจรรย์ พบแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่มนุษย์ทั้งมวลปรารถนา เป็นแหล่งแห่งความสุขที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นความสุขที่แตกต่างไปจากความสุขธรรมดาที่พบอยู่ในชีวิตประจำวัน

ในเวลานั้น ผู้ที่มีใจหยุดได้ จะรู้ได้ทันทีว่าความสุขที่ตนเคยพบอยู่ทุกวันก่อนหน้านั้นเป็นเพียงความสนุกสนาน เพลิดเพลินกันชั่วคราวเท่านั้น เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็ดับหายไป เป็นความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่สามารถครอบครองได้ ซ้ำยังมีความทุกข์เจือปนอยู่

ความสุขเหล่านั้น แตกต่างจากความสุขภายใน ที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ แจ่มใสเจิดจ้าอยู่ตลอดเวลาให้ทั้งความสุขและปัญญาโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยจากผู้อื่นได้นอกจากใจที่หยุดแล้วของตัวเอง

เมื่อใดใจหยุด เมื่อนั้นจะได้คำตอบให้ตัวเองว่า ได้พบสิ่งที่แสวงหามาตลอดชีวิตแล้ว เป็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่รู้จักเบื่อและสามารถสุขได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนการเปิดเกาปิ่นโตเข้าไปเป็นชั้นๆ

เมื่อใดเข้าถึงดวงธรรมภายใน จะรู้ด้วยตัวเองว่า ความรู้จริงภายในนั้นกว้างใหญ่ ไม่มีขอบเขต เป็นความรู้คู่ความสุข เต็มไปด้วยภูมิปัญญา เป็นสิ่งที่ค้นหาได้ด้วยใจอันสว่างไสวชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขปลอดภัย และมีความพอใจที่แท้จริง ไม่จำเป็นต้องแสวงหาที่ไหนอีกต่อไป นอกจากปล่อยใจให้ไหลลงไปในกระแสแห่งความสว่างไสวตรงศูนย์กลางกายเท่านั้น

ถ้าจะแยกความสุขที่ได้รับจากสมาธิตามกาลเวลาที่ส่งผลอีกนัยหนึ่ง จะสามารถแยกได้เป็น 2 ประการ คือ

สุขในปัจจุบัน คือความสุขที่ได้จากใจหยุดนิ่งในปัจจุบัน หรือสุขที่ได้จากฌานหรือสุขที่ได้จากการเข้าถึงพระธรรมภายในขณะที่ปฏิบัติธรรม เป็นสุขทันตาเห็นที่เราเริ่มต้นปล่อยใจให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวที่วุ่นวายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จากความเครียดที่เกาะกินใจ เมื่อใจเริ่มหยุด ความสุขก็จะเกิดขึ้นจากตรงนี้ และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไป ความสุขจากสมาธินั้นจะลุ่มลึกไปตามลำดับจากสุขน้อยไปสู่สุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ดังคำพุทธพจน์ที่ว่า **“นิพพานํ ปรมํ สุข”**¹ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความสุขเหล่านี้เราหาพบได้จากการหยุดใจ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระอรหัตซึ่งจะเหนือจากสิ่งที่เราหาได้จากการกิน ดื่ม พุด คิด จากรูป รส กลิ่นและเสียงโดยทั่วไป อันเป็นเพียงความเพลินให้ลืมหุ้ชั่วคราว ซึ่งความสุขจากการดื่มกินเมื่อเทียบสุขที่เกิดจากการหยุดนิ่ง ก็เปรียบเสมือนเศษของความสุขเท่านั้น ท่านจึงได้กล่าวเอาไว้ว่า **“นตถิ สนฺติปรํ สุข”**² สุขยิ่งกว่าหยุดนิ่งไม่มี นี่เป็นสุขที่ได้ในปัจจุบัน

¹ มัคคันทียสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่ม 20 ข้อ 287 หน้า 496.

² ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เรื่องเด็กหญิงแห่งตระกูลคนใดคนหนึ่ง, มก. เล่ม 42 ข้อ 25 หน้า 371

สุขในอนาคต คนที่มีสมาธิ ตายแล้วจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ถ้าหมดกิเลสก็ไปส่วยสุขที่ยอดยิ่งในพระนิพพาน นี่เป็นสุขที่จะพึงได้ในอนาคต

2. ได้ญาณทัสสนะ

การทำสมาธิจิตได้ดีจะทำให้เรามีญาณทัสสนะที่ทำให้รู้สภาพการณ์ต่างๆ ของโลกและของตนเองตามความเป็นจริง

เนื่องจากความจำกัดทางสรีระบางอย่างเกี่ยวกับนัยน์ตามนุษย์ ทำให้เราเห็นโลกและตัวเราเองจำกัดมาก เช่น ในเวลากลางคืนหรือในความมืด สัตว์หลายชนิด เช่น สุนัขและแมวยังสามารถเห็นได้ดีกว่าคนหรือในเวลากลางวันเราก็จะเห็นเฉพาะสิ่งที่ห่างพอสมควร ถ้าไกลเกินไปเช่นหัวคิ้ว ขนตาของตนเองหรือไกลเกินไป เช่น ดวงดาวต่างๆ เราก็ไม่อาจเห็นได้ หรือถ้าเล็กเกินไป เช่น ตัวเชื้อโรค หรือใหญ่เกินไปเช่นท้องฟ้าและโลก เราก็ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจนทุกส่วนด้วยตาเปล่า

ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ มนุษย์ได้พยายามปรับปรุงความสามารถในการเห็นให้มากยิ่งขึ้นเพราะปัญญาของมนุษย์ย่อมเป็นเงาตามตัวกับการเห็น ยิ่งเห็นมากเท่าไรก็ทำให้เรายิ่งเกิดปัญญามากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงมีมนุษย์ที่พยายามสร้างอุปกรณ์ที่ช่วยในการเห็นเพิ่มขึ้นมาทั้งกล้องจุลทรรศน์ กล้องดูดาว เพื่อเพิ่มความสามารถในการเห็น

แต่แม้มนุษย์จะพยายามอย่างยิ่งเพียงใด อุปกรณ์เหล่านั้นก็ไม่สามารถจะทำให้มนุษย์เห็นใจของตัวเองได้เลย มนุษย์จึงไม่สามารถรู้เรื่องราวที่ลึกไปกว่านั้นคือ เรื่องราวของสวรรค์ นรกและนิพพานได้ ส่วนผู้ที่มิได้สนใจสงบแล้ว จะได้เครื่องมือชนิดหนึ่งที่เรียกว่าญาณทัสสนะ **ญาณเป็นเครื่องรู้ ทัสสนะเป็นเครื่องเห็น** ผู้ที่ฝึกสมาธิดีแล้วจะได้เครื่องมือชนิดนี้ทำให้ทั้งรู้และทั้งเห็นไปพร้อมกัน เครื่องมือชนิดนี้เป็น เครื่องมือชนิดเดียวเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์สามารถที่จะเห็นใจตัวเอง และสามารถที่จะรู้แจ้งในเรื่องราวของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ และการที่บุคคลจะได้เครื่องมือชั้นยอดอย่างนี้ก็ด้วยการหยุดใจทำสมาธิเท่านั้น

ถ้าเราจะขยายความออกไปอีก ก็คือ สมาธิที่ดีจะทำให้ได้ความรู้แจ้ง เหมือนดั่งของออกจากที่มืดมาตั้งไว้กลางแดด หรือเสมือนน้ำในตุ่มที่มีตะกอนขุ่น เอาก้อนหินไปใส่ก็มองไม่เห็น แต่ถ้าปล่อยให้ตะกอนนอนกัน ก็จะมองเห็นได้ชัดเจน แม้เข้มนกลงไปก็เห็นได้ ใจที่ถูกครอบงำไว้ด้วยความโลภ ความโกรธและความหลงทำให้ขุ่นมัว ถ้าตะกอนใจนอนกันเมื่อไร ใจก็จะมีความสามารถในการเห็นที่สามารถล่วงรู้ถึงภาพที่เกิดขึ้นในอดีต ที่เรียกกันว่า **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือระลึกชาติได้ หรือสามารถล่วงรู้ถึงภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ** หรือแม้กระทั่งตัวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจมานับกลับไม่ถ้วน ก็สามารถจะมองเห็นและกำจัดออกไปได้

การเห็นของผู้ที่มีสมาธิจิตดี จะไม่มีขีดจำกัด ไร้พรมแดน คนโดยทั่วไปอาจจะสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้เพียงด้านเดียวหรือสองด้าน แต่ผู้ที่ทำสมาธิจิตดีย่อมสามารถที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้หลายมุมมองทุกด้าน แท่งทะลุในสิ่งที่ผู้อื่นไปไม่ถึง ถ้าเราจะเปรียบกำลังของดวงตาธรรมดาก็เหมือนกับไฟฉายที่ส่อง

ไปบนท้องฟ้ากำลังของแสงไฟไปเท่าใดเขาก็เห็นเพียงเท่านั้น ผิดกับดวงตาของผู้มีวิญญานที่สามารถเห็นในสิ่งที่ตามนุษย์ไปไม่ถึงได้ สิ่งเหล่านี้จะพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อได้มาลองปฏิบัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

3. มีสติสัมปชัญญะ

การทำสมาธิก่อให้เกิดการมีสติสัมปชัญญะที่ดีขึ้น ซึ่งพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ¹ ได้อธิบายไว้ดังนี้

สติ คือความระลึกนึกได้ถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือน ให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลาการนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

การทำสมาธิก็คือการทำให้สติมั่นคง ไม่วอกแวก คนที่ทำสมาธิเนืองๆ ใจของเขาจะอยู่กับตัว ไม่วอกแวก เขาจะเป็นคนไม่ทำอะไรอย่างขาดสติ แบบหลงๆ ลืมๆ ใจของเขาจะอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เราจะเห็นว่า คนที่ทำสมาธิดีจะเป็นคนที่คุยกันรู้เรื่อง และใจของเขาจะจดจ่อในเรื่องที่ทำเสมอ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกสติโดยตรงให้ใจตั้งมั่น และรู้ตัวในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ซึ่งจะให้อานิสงส์ดังต่อไปนี้

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น

2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

3. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง เพราะมีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดีย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วกวน

4. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

¹ พระสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด, 2542), หน้า 185.

5. ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติมั่นคง จึงไม่เผลอไปเลือกกลัวบาปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

4 กำจัดอาสวกิเลสได้

อาสวกิเลสภายใน เป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่ห้ามเหมาเอาความทุกข์เข้ามาสู่ตัวเรา การกระทำของเราหลายประการที่ต้องเตือนร้อนเพราะการตามใจกิเลสนั้นมีมากมายสุดพรรณนา แต่สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ด้วยการทำสมาธิ เราจะพบว่า คนที่ทำสมาธิ หลายคนจากที่เป็นคนใจร้อน เจ้าโทสะ จะกลายเป็นคนใจเย็น มีเมตตา หรือบางคนสามารถที่จะพัฒนาการเรียนรู้ของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยสมาธิ อันเป็นเครื่องชี้ให้เห็นได้ในเบื้องต้นว่า สมาธินั้นทำให้คนมีโมหะน้อยลง นี่เป็นอานิสงส์ของสมาธิในการกำจัดกิเลสในเบื้องต้น ในระดับที่ลึกกว่านั้น สมาธิจะเป็นสิ่งที่กำจัดกิเลสได้จริงและอย่างเด็ดขาด เมื่อเราได้มีการ ปฏิบัติอย่างจริงจัง จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หมดกิเลสอาสวะเล็กน้อยตายเกิดอีกต่อไป

6.2 ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ

จากข้างต้นเราจะเห็นว่า ประโยชน์ของสมาธินั้นมีมากมายหลายอย่าง ต่อไปจะได้แสดงถึงอานิสงส์ของสมาธิในบางส่วนบางข้อที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนา

ประการที่ 1 ทำให้มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น¹

สิ่งที่นักทำงานปรารถนาอย่างยิ่งก็คือ

1. **ทำงานได้โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย** การทำสมาธิที่ถูกต้องทำให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ คนที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีความรู้สึกตัวเบาใจเบา และมีความสุขกับการทำงานทุกอย่าง เหมือนกับการที่เราได้ทำในสิ่งที่ชอบใจ เราย่อมจะมีความรู้สึกสนุกและเบิกบาน ใจของคนที่มีความสุขก็เช่นกันไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ดูจะมีความสุขไปหมด จึงไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ซึ่งตรงข้ามกับคนไม่มีสมาธิเมื่อจะทำอะไรดูทุกสิ่งจะแย่ไปหมด

2. **ทำงานได้รอบคอบเกิดประโยชน์และมีผลเสียหายน้อย** เราจะสังเกตเห็นว่าผู้ที่มีสมาธิดีจะเป็นผู้ที่ใจเย็น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเขาจะทำใจให้สงบ เหมือนที่ผู้รู้ได้กล่าวเอาไว้ว่า เมื่อใจสงบจะพบทางออกและในสถานการณ์ที่ถูกเงินเขาจะเป็นคนแก้ไขปัญหาวด้วยสติ ไม่ร้อนรน เพราะผู้ที่มีสมาธิดีจะมีสติดี สติเป็นตัวทำให้เกิดความรอบคอบ เมื่อคนได้ทำสมาธิเขาจะมีสติอยู่กับตัว ใจไม่ซัดส่าย วอกแวก เมื่อจะทำอะไรใจก็จะมุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลงานจึงออกมาประณีต และการที่ทำสมาธิบ่อยใจก็จะเป็นระบบ การจัดสรรงานก็จะออกมาเป็นระเบียบ ทำงานน้อยลง แต่ได้ผลงานมากขึ้น ดีกว่าคนที่ทำอะไรแบบหลงๆ ลืมๆ งานก็ตกๆ หล่นๆ ต้องตามเก็บงาน หรือต้องทำซ้ำใหม่บ่อยๆ ทำให้งานเสียหายได้ง่าย

¹ พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), **คนไทยต้องรู้**, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสมัย, 2537), หน้า 42-47.

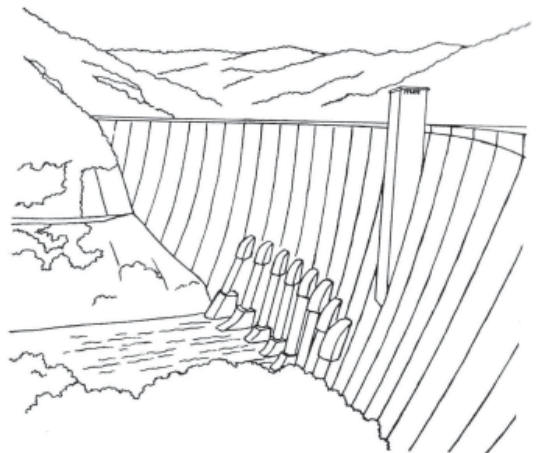
3. **คาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำ** คนที่จะคาดการณ์ได้ดี คนๆ นั้นต้องมีภาพภายในใจที่ชัดเจน เหมือนกับสถาปนิกที่ดี การที่เขาจะออกแบบอาคารสิ่งก่อสร้างได้ดี เขาก็ต้องมีแบบสำเร็จอยู่ในใจที่ชัดเจน จึงจะรู้ว่าโครงสร้างของอาคารนั้นต้องประกอบด้วยไม้กี่ชิ้น กระดานกี่แผ่น คนที่จะคาดการณ์งานได้ดี ภาพในใจของเขาต้องชัดเจน จึงจะมองออกมา เมื่อถึงที่สุดแล้วภาพงานสำเร็จจะออกมาในรูปแบบใด มีลักษณะอย่างไร เมื่อภาพในใจของเขาชัดเจนมาก สิ่งที่เขาหวังไว้จึงมาค่อนข้างตรง ผิดกับคนที่มี สมาธิไม่ดี ภาพในใจจะไม่ชัดเจน ดังนั้นงานที่ออกมา สำเร็จจึงไม่ค่อยลู่ดี ไม่ได้ตรงตามเป้าหมาย



ถ้าพนักงานคนใดมีคุณสมบัติทั้ง 3 ประการนี้ เขาย่อมสามารถทำงานได้ดีกว่าคนอื่นๆ อย่างแน่นอน หลังจากตั้งใจฝึกสมาธิไปเรื่อยๆ โดยไม่ทอดทิ้งแล้ว ถึงระยะหนึ่งใจของผู้คนนั้นย่อมจะสงบนิ่ง นิสัยก็จะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีได้เอง ที่เป็นคนมักโกรธก็กลับกลายเป็นยิ้มแย้ม คนชอบตระหนี่เอาจราก็กลับโอบอ้อมอารีที่เป็นคนเจ้ากังวลก็กลับรู้จักตัดสินใจ ที่สำคัญที่สุดคือ ตัดความลำเอียงได้ กลายเป็นคนเลือกแบก เลือกทำ กาย วาจา ใจ จึงเบากว่าผู้อื่น ไม่ต้องเสียเวลากับเรื่องไร้สาระ ให้เหนื่อยเกินเหตุ ทำงานน้อยกลับได้ผลมาก และความไม่ลำเอียงที่ฝึกได้นี้เองทำให้สามารถตัดสินใจ และคาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำเหมือนตาเห็น เกิดความสามารถพิเศษในการทำงานอย่างน่าอัศจรรย์

ประการที่ 2 ทำให้ใจมีพลัง

ใจที่มีพลัง เปรียบเสมือนการเก็บกักน้ำไว้ในเขื่อน เมื่อน้ำมากเข้าก็สามารถนำมาใช้งาน นำมาปั่นเป็นกระแสไฟฟ้า หรือเหมือนเลนส์ที่เมื่อแสงตกกระทบก็จะรวมแสงเป็นจุดเดียว ทำให้เกิดความร้อนเผาไหม้สิ่งต่างๆ ได้ เช่นเดียวกับใจที่รวมที่ศูนย์กลางกาย จะทำให้มีพลังทำในสิ่งที่อัศจรรย์ได้



ใน สามัญญผลสูตร¹ เราจะรู้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้คนฝึกสมาธิให้จิตมีพลัง จนสามารถที่จะมีฤทธิ์ทางใจ เหาะเหินเดินอากาศได้ และสามารถแสดงฤทธิ์อื่นได้มากมาย ด้วยพลังทางใจที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิอย่างถูกวิธี

อภิญญา 6 เป็นความรู้ยิ่งในพระพุทธศาสนา 6 ประการ โดยเฉพาะประการที่ 6 จะไม่มีปรากฏอยู่ในลัทธิอื่น นอกจากพระพุทธศาสนา อภิญญา 6 ประการ เป็นความรู้ที่เกิดจากพลังใจที่สูงส่ง ที่เป็นผลพลอยได้จากการทำสมาธิในระดับสูง ท่านเปรียบเสมือน “การซื้อสินค้าอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วได้ของแถมเพิ่มมาอีก”² ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป

อภิญญา³ ทั้ง 6 ประการนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายแห่ง แต่ในที่นี้จะได้นำเอาเนื้อหาในส่วนที่พระพุทธองค์ตรัสให้แนวทางแก่พระวัจนะ ถึงผลของการทำสมาธิที่จะเจริญตามลำดับขั้นของความบริสุทธิ์ของใจดังต่อไปนี้คือ

ประการที่ 1 เมื่อใจบริสุทธิ์ถึงขั้นหนึ่ง จะบรรลุอิทธิวิธีหลายประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุฝากำแพงภูเขาไปก็ได้ ไปไม่ติดขัดดุจไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นต่ำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบลำพระจันทร์พระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้

ประการที่ 2 จะฟังเสียงทั้งสองคือเสียงทิพย์และเสียงของมนุษย์ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ด้วยหุทิพย์อันบริสุทธิ์ ที่เกินกว่าหูของมนุษย์จะฟังได้

ประการที่ 3 จะกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นด้วย คือ จิตมีราคะ ก็รู้จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ รู้จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ รู้จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ รู้จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ รู้จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ รู้จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ รู้จิตหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน รู้จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นใหญ่ รู้จิตเป็นใหญ่ หรือจิตไม่ใหญ่ รู้จิตไม่ใหญ่ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ รู้จิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ รู้จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น รู้จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น รู้จิตไม่หลุดพ้น

ประการที่ 4 จะระลึกชาติก่อนได้มาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง

¹ สามัญญผลสูตร, ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 ข้อ 131-134 หน้า 326-328.

² พระภควาณาวีรยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), พระแท้, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), 2545), หน้า 210.

³ มหาวัจจโคตตสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่ม 20 ข้อ 261-266 หน้า 464-466.

พันธุ์ชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลายๆ กัปบ้าง ในชาติโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีอายุเพียงเท่านั้น ตายจากชาตินั้นแล้ว ได้ไปเกิดในชาติโน้น แม้ในชาตินั้นเราก็ก็นำชื่ออย่างนั้น มีโคตร(ตระกูล)อย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น ได้รับสุขเสวยทุกข์ อย่างนั้นๆ มีอายุเท่านั้น จุตติจากชาตินั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้

ประการที่ 5 จะเห็นหมู่วัตถุที่กำลังตาย กำลังเกิด อยู่ในสภาพที่เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยตาทิพย์ที่บริสุทธิ์ ล่วงดวงตาของมนุษย์ รู้ชัดหมู่วัตถุผู้เป็นไปตามกรรม ว่า สัตว์เหล่านี้ ประพฤติชั่วทั้งทางกาย วาจาและใจ ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นมิฉฉาภิภูมิลี ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิฉฉาภิภูมิลี เมื่อตาย เขาเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประพฤติดีทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่ตีเตียน พระอริยเจ้า เป็นสัมมาภิภูมิลี ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาภิภูมิลี เมื่อตาย เขาเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์

ประการที่ 6 จะหมดกิเลสด้วยปัญญาของตนเอง ดังนั้นเราจะเห็นถึงอานุภาพของใจที่มีพลัง ย่อมกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้มาก ซึ่งการที่เราแค่เพียงเริ่มทำสมาธิ เราก็สามารถสัมผัสได้ถึง การเริ่มต้นไปสู่ความรุ่งเรืองของชีวิต เราจึงไม่ควรละเลยที่จะทำสมาธิทุกๆ วัน เพื่อให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสมบูรณ์ เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ที่ท่านได้เข้าถึงกันมาแล้ว

ประการที่ 3 มีภพอันวิเศษเป็นที่ยู่

ถ้าเราได้มีโอกาสศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา เราจะพบว่า ในภพภูมิที่เราอยู่นี้มี ถึง 31 ภพภูมิ ซึ่งถ้าจะแบ่งง่ายๆ ก็สามารถที่จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสุคติภูมิ ภพภูมิที่ดี และส่วนที่เป็นทุคติภูมิ ภพภูมิที่ไม่ดี โลกมนุษย์ที่เราอยู่นี้เป็นส่วนหนึ่งของสุคติภพ

ในทางพระพุทธศาสนา การที่บุคคลละจากโลกนี้ไป จะไปสุคติหรือทุคติ สามารถวัดได้จากความใสหรือความหมองของใจ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “จิตเต สงกิลิฏฺเฐ ทุกฺติ ปาฏิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นที่ไป แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อ “จิตเต อสงกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา” คือเมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นที่ยู่ ดังนั้น เมื่อใดใจของใครเศร้าหมอง เขาย่อมไปในที่ไม่ดี แต่เมื่อใดใจของเขาผ่องใส เขาย่อมได้ในภพภูมิที่ดี

เพราะฉะนั้นคนที่ทำสมาธิได้ดี ย่อมมีใจที่ผ่องใส เมื่อใจเขาผ่องใส จึงมักได้ไปในภพภูมิที่ดี คือภูมิที่เป็นสุคติ เรียกกันอีกอย่างว่าไปสวรรค์ ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม ซึ่งจะตรงข้ามกับคนที่มัวใจฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง มักจะได้ไปอบาย

ในอีกด้านหนึ่ง ภพหรือโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่นี้ ทางศาสนาเรียกว่า กามภพ คือโลกที่อาศัยของผู้ยังบริโภคนามที่ได้ชื่อเช่นนี้เพราะสัตว์ทุกชนิดที่อาศัยอยู่ในโลกส่วนมากยังหลงยินดีอยู่ในเรื่องผัวๆ เมียๆ ห่วงเรื่องการเสพกาม เป็นกำลังทำให้ได้รับความทุกข์มากโดยใช่เหตุ แต่สัตว์โลกก็ยังหลงยินดีในสุขเล็กๆ น้อยๆ เพราะหลงเข้าใจว่าเป็นสุขที่เขาควรจะได้รับ

ผู้ที่ฝึกสมาธิถึงแม้ยังต้องทำมาหากินเลี้ยงชีพยังมีครอบครัวแต่ก็ยังมีเวลาปลดปล่อยออกจากบ่วงได้ชั่วคราวขณะทำสมาธิ ดังนั้นถึงแม้จะอยู่ในโลกแต่ก็เหมือนกับอยู่คนเดียวในโลกเพราะเป็นโลกที่ได้รับการพักผ่อนบ้างแล้ว เมื่อละโลกไปก็ไปอย่างสบายไม่อาลัยยินดีในโลกมนุษย์อันเต็มไปด้วยภาระนี้ สามารถเลือกภพที่ตนเองต้องการเพื่อพักผ่อนได้

พระราชภาวนาวิสุทธิ ท่านได้ให้ทัศนะในเรื่องภพเอาไว้ว่า “ภพอันวิเศษนี้คือพระนิพพาน” เป็นภพที่วิเศษกว่าภพใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ในอายตณนิพพาน มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้หลุดพ้นจากกิเลสจากอาสวะ”¹

ประการที่ 4 สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้²

การเข้าถึงนิโรธสมาบัติก็คือการเข้านิพพาน ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ นิพพานชนิดนี้เรียกว่า นิพพานเป็น หรือที่เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ซึ่งอยู่ในกายมนุษย์นี้ ผู้ที่ทำสมาธิได้ระดับนี้ จะสามารถนั่งสมาธิได้ตลอด 7 วัน 7 คืน โดยไม่รับประทานอาหารแต่อย่างใด แต่อยู่ได้ด้วยยี่ติ คือ สุขจากการทำสมาธิ เราสามารถเข้าหาความสุข ในนิพพานนี้ได้ โดยต้องฝึกใจ ให้ใจหยุด ใจนิ่งให้ได้เสียก่อน



พระราชภาวนาวิสุทธิให้ทัศนะไว้ว่า การเข้านิโรธสมาบัติ “เป็นเรื่องของพระอริยเจ้า คือการได้เป็นพระโสดาบัน ได้เป็นพระสกิทาคามี ได้เป็นพระอนาคามี จนกระทั่งได้เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์จะเข้านิโรธสมาบัติได้เพราะใจท่านไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง กิเลสไม่หุ้มห่อ ไม่มีอะไรผูกพัน ความโลภ ความโกรธ ความหลงอะไรต่างๆ ละลายหาย สูญสิ้นเชื้อไม่เหลือเศษไปหมดแล้ว ไสวบริสุทธิแจ่มกระจ่างตลอดวันตลอดคืนตลอดเวลา ใจไปเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงเข้านิโรธสมาบัติได้ นิโรธแปลว่าดับก็ได้ แปลว่าหยุดก็ได้ นิโรธะหยุด คือใจหยุดนิ่งอย่างดีแล้ว หยุดจากความอยากทั้งมวล เมื่อหยุดก็สว่าง เมื่อสว่างก็เห็น เมื่อเห็นก็รู้ พอรู้ก็หลุดเป็นไปตามลำดับ จนกระทั่งใจหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บริสุทธิสว่าง เข้าถึงความสุขที่แท้จริงภายใน”³

¹ พระราชภาวนาวิสุทธิ, พระธรรมเทศนา วันอาทิตย์ต้นเดือน, 6 พฤศจิกายน 2537, (เทปดัล).

² พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), คนไทยต้องรู้, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสมัย, 2537), หน้า 42-47.

³ พระราชภาวนาวิสุทธิ, พระธรรมเทศนา วันอาทิตย์ต้นเดือน, 6 พฤศจิกายน 2537, (เทปดัล).

โดยสรุปเราจะเห็นว่า สมามีประโยชน์อย่างมากในทุกด้าน และสมานิตินั้นไม่มีโทษ ให้ความสุข จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราจะทำสมานิตด้วยการนำใจมาหยุดนิ่งในแหล่งแห่งความสุข คือ ศูนย์กลาง ภายให้ได้ตลอดเวลา เพื่อเข้าถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงภายใน

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 6 ประโยชน์ของสมานิตกับชีวิตประจำวัน จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 6 และกิจกรรม 1, 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 6 แล้วจึงศึกษาบทที่ 7 ต่อไป



บทที่ 7

บทฝึกสมาธิ

ในชีวิตประจำวัน



เนื้อหาบทที่ 7



บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน
2. จัดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
3. ก่อนนอนนึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมด
4. เวลานอนหลับให้หลับในอุ้งแห่งทะเลบุญ
5. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอุ้งแห่งทะเลบุญ
6. เมื่อตื่นแล้วให้รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาติ ใน 1 นาทีนั้น ให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาได้อีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่
7. ทั้งวันให้ทำความรู้สึกไว้ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระ เป็นตัวเรา
8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาติ เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงานให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย
10. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา

1. เพื่อให้การฝึกสมาธิในแต่ละวันดำเนินไปควบคู่กับวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างดี พระเดชพระคุณ พระราชภาวนาวิสุทธิ์จึงได้ให้วิธีการในการฝึกสมาธิในแต่ละวัน เรียกว่า “การบ้าน” สำหรับ นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ที่จะเป็นสื่อในการฝึกใจของเราให้เป็นสมาธิได้ดียิ่งขึ้น
2. หลักในการทำสมาธิให้ก้าวหน้านอกจากต้องอาศัยการวางใจให้ถูกต้องแล้ว การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่องก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการทำการบ้านให้ครบทั้ง 10 ข้อ ให้ได้เป็นประจำทุกวัน จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมหรือการทำสมาธิก้าวหน้าอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง
3. การนำบุญไปฝากคนที่บ้าน หมายถึงเมื่อเราได้ทำความดี มีใจปีติแช่มชื่นเบิกบาน มีความสุข แล้วให้เก็บความสุขและความรู้สึกดีๆนี้ กลับไปฝากคนที่บ้าน ทั้งโดยการแสดงออกด้วยคำพูด และการถ่ายทอดโดยกิริยาอาการ การจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมก็คือ ก่อนที่วันเวลาจะผ่านไปในแต่ละวันนั้นมีอะไร สมาธิของเราในวันนี้เป็นอย่างไร ใจนุ่มนวล ผ่องใส หรือมีอะไร แตกต่างจากเมื่อวันวานบ้าง ก็จดบันทึกไว้เพื่อทบทวน ก่อนนอนหลับในแต่ละวันก็นึกถึงบุญที่ สะสมมาทั้งหมดเพื่อให้ใจแช่มชื่นปีติ และกลับไปพร้อมกับความสุขที่เต็มเปี่ยมในหัวใจ และหลับในอู่แห่งทะเลบุญในห้วงแห่งความสว่างความสงบ เมื่อยามตื่นก็ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญคือ ตื่นขึ้นมาในท่ามกลางห้วงแห่งความสว่าง ความสงบ ความสดใสอารมณ์ดี ตื่นอย่างมีสติ และ ทันทีที่ตื่นขึ้นก็ให้นึกถึงองค์พระ และนึกว่าเรากับองค์พระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันประมาณ 1 นาที ใน 1 นาทีให้นึกว่าเราโชคดีที่มีชีวิตรอดตายมาได้อีก 1 วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นก็ต้องตายแน่ๆ ตลอดทั้งวันให้ทำความรู้สึกไว้ว่า เราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ใน ตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจไว้ที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ อาจจะหลับตานิ่งๆ หรือลืมตาทำใจนิ่งๆ ว่างๆ และทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ หรือทำงาน ให้นึกถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย นอกจากนี้ก็ ให้สร้างบรรยากาศด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา คือการสร้างอารมณ์ให้ดี และสร้างความสุนทรีย์ ให้เกิดมีขึ้นในชีวิตและบรรยากาศโดยรอบ เพื่อให้ตัวเรามีความสุข บุคคลรอบข้างก็มีความสุข
4. ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติการบ้านได้ครบทั้ง 10 ข้อ และปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ จะพบว่าการปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าได้ผลดีเป็นอย่างยิ่ง สามารถเข้าถึงพระธรรมกาย ได้โดยง่าย

5. การบ้านแต่ละข้อนั้นมีวิธีการปฏิบัติที่ง่ายๆ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น ทุกเผ่าพันธุ์และความเชื่อ
6. ผลของสมาธิสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติ และการบ้านทั้ง 10 ข้อนี้สามารถพิสูจน์ผลของสมาธิได้

วัตถุประสงค์

เมื่อศึกษาบทที่ 7 จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายหลักในการทำสมาธิประจำวันได้ด้วยประสบการณ์จากการทำการบ้าน
2. อธิบายความหมายของการบ้านแต่ละข้อได้
3. อธิบายความสำคัญของการบ้านแต่ละข้อได้
4. อธิบายวิธีปฏิบัติการบ้านแต่ละข้อได้
5. ทำสมาธิได้ดีขึ้น

บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

การบ้าน 10 ข้อ คือ เทคนิคสู่ความสุขภายใน เทคนิคสู่ความได้ผลของการปฏิบัติสมาธิ เทคนิคสู่ความเป็นที่รักและความเป็นคนดีมีค่าของสังคม ซึ่งความสงบสุขภายในเป็นประตูเปิดสู่ความเป็นผู้มีปัญญา มีทรัพย์ มีความรุ่งเรืองในชีวิต หากทำได้ครบทั้ง 10 ข้อ ความสุข ความรุ่งเรืองของชีวิตย่อมเป็นไปได้ ไม่ไกลเกินเอื้อม ไม่ช้าเกินรอ ลงมือทำเมื่อไรความสุขความสงบ ความรุ่งเรืองจะค่อยๆ เป็นไปทีละน้อยๆ อย่างแน่นอน เพราะตะกอนที่เกิดจากความไม่งามในชีวิตจะถูกทำให้หมดไป อย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ผู้ประพฤติ ผู้ปฏิบัติตามจริงจะรู้ได้ด้วยตน

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน

นำบุญไปฝากคนที่บ้าน หมายถึงการเดินทางกลับบ้านด้วยความสดชื่น ด้วยจิตใจสดใสมีพลัง เต็มเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และความเข้าใจถึงสภาวะในบ้านของตน คนใกล้ชิด อย่างพอคาดคะเนได้ว่าในแต่ละวันจะต้องกลับไปพบกับอะไร ทำให้เกิดภาวะเตรียมตัว เตรียมใจ ห่อหุ้มตนไว้ด้วยสภาวะธรรม ที่ตนเข้าถึง หรือด้วยอารมณ์สดใสเข้มแข็ง อย่างพร้อมที่จะพบกับทุกสิ่งบนพื้นฐานแห่งเมตตาธรรมของตน



ประโยชน์ตน

1. ทำให้บุญไหลหล่อเลี้ยงกาย วาจา ใจ ได้ตลอดระยะทางกลับบ้าน
2. สามารถทำให้บุญทับทวีได้ด้วยอารมณ์ที่งดงามและความปิติที่ได้ทำมาและจะทำต่อไปที่บ้าน

3. ถ้ารักษาอารมณ์สบาย หรือวางกลางไว้ได้ตลอดการเดินทางกลับบ้าน ทั้งสภาวะธรรมและบุญ จะยิ่งมากมาย ตลอดจนทำให้เกิดกุศลหลายในการที่จะทำให้บ้านสดชื่นได้ด้วยตัวเรา
4. เมื่อทำได้ลัทธิผลจะเกิดบุญต่อเนื่องมากมาย บุญที่เกิดกับคนอื่น ๆ ย่อมไหลกลับมาหล่อเลี้ยงตัวเรา

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ทำให้คนในบ้าน ในครอบครัว ที่ไม่อาจไปโรงเรียนได้ด้วยภารกิจ ได้รับบุญ ได้รับความสดใส พลอยชื่นใจไปด้วย คือ “ทำให้เกิดบุญขึ้นในใจเขา” นั่นเอง
2. กลับไปยังภาระหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ด้วยความแจ่มใส ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ปล่อยให้ตกเป็นภาระของใคร เช่น หน้าที่ของ บุตร ธิดา ภรรยา สามี ฯลฯ ทำให้เกิดความสุขสุนทรีย์ มากขึ้นกว่าเดิม
3. ความสดใส รอยยิ้ม และคำพูดดีๆ ที่รับไปตามสภาพของแต่ละบ้าน แต่ละสิ่งแวดล้อม ย่อมทำให้ไม่เกิดการนึกตำหนิติเตียนตัวเรา ครูบาอาจารย์ของเราและพระพุทธศาสนา
4. ไม่ทำให้บุคคลอื่นเป็นบาป ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เป็นที่รักหรือคนใกล้ชิดกระทำความบาป
5. ทำให้บุญไหลเข้าไปหล่อเลี้ยงคนในบ้าน บรรยาภาคนบ้านในครอบครัวเกิดการพัฒนา เกิดสิ่งที่ดีขึ้นได้ด้วยบุญที่เรานำไปฝากเป็นประจำ

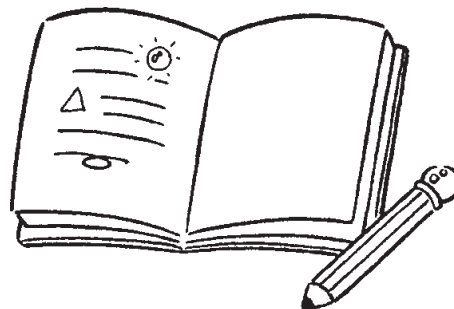
วิธีการ

ตั้งจิตอธิษฐานขณะเมื่อพระอาจารย์นำอธิษฐาน ให้การนำบุญไปฝากคนที่บ้านของเราลัทธิผล ด้วยความสดใสทั้งสองฝ่าย ให้เกิดขึ้นโดยง่าย ทั้งประโยชน์ตน(ตัวเรา) และประโยชน์ท่าน(บุคคลในบ้าน) วางใจเบาๆ ไว้ที่กลางกาย ไว้ในตัว ไว้ในกลางสภาวะธรรมของตน เท่าที่สภาวะธรรม สภาวะอารมณ์ ของเราจะเอื้ออำนวย

ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องร้อน เรื่องร้าย เรื่องการวิพากษ์วิจารณ์ วิจัยใดๆ พูดแต่เรื่องดีๆ คำพูดดีๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส

2. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาที่ต่อเนื่องในเรื่องของการปฏิบัติการจดบันทึกทำให้เกิดการทบทวนธรรมะนั้นเป็นสิ่งที่ยิ่งทบทวนยิ่งรู้แจ้ง ยิ่งเกิดบุญ ครั้นเมื่อกลับมาอ่านในตอนเช้า หรือวันต่อไปจะทำให้ธรรมะของเรา ต่อเนื่อง และลุ่มลึก เป็นข้อตัวอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดพัฒนาในการปฏิบัติธรรม ทำให้ปรับตนได้จับอารมณ์ของตนเองได้ว่าอย่างไรจึงทำให้ธรรมะดี อยากรู้ว่าการปฏิบัติถดถอยหรือละเอียดได้ไม่เท่าเดิม



ประโยชน์ตน

1. ทำให้ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าทุกวัน
2. ทำให้เกิดการปรับตัว ปรับอารมณ์
3. ทำให้เข้าใจในการที่จะปรับตัวเอง พิจารณาตัวเอง
4. ทุกครั้งของการจดจะเกิดการทบทวน ทุกครั้งที่ทบทวนบุญจะเพิ่มพูนใสสว่าง ทำให้มีภูมิปัญญา มีความรู้รอบและรอบรู้ไปโดยปริยาย

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ผลของการพิจารณาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการปรับตัวในเรื่องของงานของชีวิตประจำวัน และเรื่องทั่วไป ทำให้ผู้อื่นพลอยได้รับผลจากการปรับตัวในทางที่ดีขึ้นของเรา
2. ทำให้เกิดความสามารถในการรับรู้และยอมรับการตักเตือน หรือข้อคิดเห็นของคนอื่นได้มากขึ้น
3. มีความประณีตมากขึ้นในเรื่องทั่วไป ทำให้ลดการกระทบกระทั่งลง

วิธีการ

วางสมุดบันทึกไว้ในที่ๆ เห็นได้ง่าย บนโต๊ะที่ต้องใช้เป็นประจำ พร้อมเครื่องเขียนประจำตัว ควรอาบน้ำอาบท่า อยู่ในภาวะที่พร้อม สบายกาย สบายใจแล้วจึงค่อยทำ มิใช่กลับไปถึงไม่ทำอะไร ไม่สนใจใครทำแต่เรื่องของตน อย่างนี้ไม่ได้ จะทำให้มองดูเป็นคนเห็นแก่ตนและละเลยคนอื่น ๆ จนเกินไป ยิ่งจดบันทึกในภาวะที่พร้อม สบายกาย สบายใจ สบายอารมณ์ จะยิ่งทำให้ทบทวนได้ชัดเจน เกิดความแจ่มแจ้งกว่าตอนที่ปฏิบัติจริง ใจจะสว่างไสวโดยอัตโนมัติ

3. ก่อนนอนนึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมด

หมายถึงทุกคืนก่อนล้มตัวลงนอน หรือก่อนเข้านอน หรือเมื่ออยู่ในช่วงเวลาก่อนนอน ให้นึกถึง ความดีที่ได้ทำมาตลอดวัน ตลอดสัปดาห์ ตลอดเดือน ตลอดปี โดยเริ่มต้นที่บุญหรือความดีที่ประทับใจที่สุด เพื่อให้เกิดปิติ จากนั้นความปิตินั้นก็จะทำหน้าที่ดึงดูดบุญหรือความดีอื่นๆ โดยอัตโนมัติ หรือทำให้นึกได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกภูมิใจ ปิติใจ ชื่นใจในตนเอง



การนึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมดก่อนนอน มีความสำคัญคือ เมื่อนึกบุญใดบุญหนึ่งที่เป็นบุญใหญ่ๆ ไว้ในตัว บุญนั้นจะมีบุญฐานภาพดึงดูดบุญขนาดใหญ่เหมือนๆ กันตลอดจนขนาดย่อมกว่าจนเล็กที่สุดเข้ามาไว้ด้วยกันเป็นกลุ่มก้อน ผลคือใจของเรา ศูนย์กลางกายของเราจะกลายเป็นที่ประชุมรวมกันของบุญทั้งหมดที่ได้ทำมาแล้วไปในทันทีเพียงชั่วเวลาไม่กี่วินาที และครั้งเมื่อบุญมาประชุมรวมกันเช่นนี้ย่อมเกิดเป็นความสว่างไสวในกลางกายของเรา (หากอยู่ในภาวะที่ไม่อาจเปิดเทปได้ ก็ให้นึกด้วยใจไปเพลินๆ เหมือนย่อนนำตัวเองเข้าไปในบรรยากาศบุญที่ประทับใจ ย้อนความรู้สึกเข้าไป ย้อนเวลากลับไป ซึ่งการทำเช่นนี้สามารถทำให้นึกได้กว้างใหญ่ขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น มองเห็นภาพรวมได้ดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะยิ่งทำให้เข้าใจและเห็นในบุญมากขึ้น) การบ้านข้อนี้ปฏิบัติแล้วย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นคือ

ประโยชน์ตน

1. ตัดความกังวล ตัดเรื่องวุ่นวายออกไปจากใจ ทำให้ใจสงบ ไม่เครียดก่อนนอน ทำให้หลับง่าย ไม่กระสับกระส่ายก่อนนอน เพราะบุญไหลผ่านตลอด
2. สำคัญคือทำให้รู้สึกมั่นใจว่าชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดไม่สูญเปล่าทำให้บุญที่ทำเพิ่มพูนทัพบทวิสามารถทำให้พรุ่งนี้มีโอกาสที่ดีกว่า และถ้าหากหลับเลยไปไม่ตื่นในวันรุ่งขึ้น ย่อมทำให้การหลับนั้นนุ่มไปสู่ภพภูมิที่ดีงามตามบุญที่ได้สั่งสมมา
3. ทำให้ไม่เกิดอาการกระตุก ผวา ขณะเคลิ้มหรือตอนระยะต้นของการหลับ
4. ทำให้เกิดความปลอดภัย ไม่ว่าจะไปนอนค้างแรม ณ ที่แห่งใด

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ถ้าต้องนอนใกล้กับคนอื่น ย่อมจะทำให้ไม่เกิดภาวะกระสับกระส่าย ไม่กระทบกระเทือน
2. ไม่ทำให้เกิดภาวะกระตุก สะดุ้งแรงๆ หรือเผลอส่งเสียงดังขณะใกล้หลับ ขณะเคลิ้มด้วยการผวาที่เกิดขึ้นจากความเครียด ความกังวล ความกลัว ที่ยังค้างค้ำหรือตกค้างอยู่ในใจ

วิธีการ

จะเริ่มตั้งแต่ตอนก่อนจะนอนด้วยการหาที่นั่งสบายๆ พร้อมต้อนน้ำอุ่นๆ แล้วค่อยๆ ทบพวนให้ต่อเนื่องไป จนกระทั่งล้มตัวลงนอน หรือเริ่มนิกหลังจากกราบหมอนลงนอนราบแล้วก็ได้ ด้วยการเปิดเพลงเสียงสวดมนต์ทำนองสรภัญญะบทใดบทหนึ่งก็ได้ เพื่อให้เสียงน้อมนำใจไปถึงคุณของพระรัตนตรัย และบุญต่างๆ ที่ได้กระทำไว้ในพระพุทธศาสนา โดยเริ่มนึกถึงบุญที่ประทับใจ หรือ ที่ทำให้เกิดปีติชุ่มชื่นใจก่อน เช่น มหากาลทานที่ได้ทำมา การเป็นประธานกองกฐิน การได้ถวายผ้าไตร การสร้างพระพุทธรูปปฏิมากร ถาวรวัตถุ มหาวิหาร หรือมหาเจดีย์เพื่อบูชาพระรัตนตรัย หรือเปิดบทสรรเสริญมหาปุษยาจารย์ หลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งจะทำให้เรานึกถึงการเททองสร้าง หลวงปู่ทองคำ การสร้างมหาวิหารพระมงคลเทพมุนี หรือ นึกถึงศีลที่เราตั้งใจรักษามาอย่างดีตลอดทั้งวัน

นอกจากนี้ยังมีวิธีการพิเศษ หรือเทคนิคไปสู่ความสำเร็จ คือต้องมีการอธิษฐานถึงบุญ น้อมให้บุญไหลเข้ามาในศูนย์กลางกายในสถานี่แห่งบุญ พร้อมทั้งขอबारมีปุษยาจารย์ ครูบาอาจารย์ให้ท่านช่วยกรุณารวมบุญ คุณบุญให้กับเรา ด้วยการน้อมท่านมาไว้ที่ศูนย์กลางกายของเรา หรือทำความรู้สึกที่เราเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายของท่าน

4. หลับในอยู่แห่งทะเลบุญ

หมายถึงการฝึกให้หลับอย่างมีสติในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หลับไปในห้วงของความสว่าง ในห้วงของความสงบ หรือหลับไปในปิติ หลังจากที่นั่งถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมดแล้ว



ประโยชน์ตน

1. ทำให้หลับเร็ว หลับสนิท หลับลึก หลับแบบไม่กระสับกระส่าย ไม่ตื่นนอน ไม่ละเมอ และไม่ฝันร้าย
2. ทำให้ไม่ฝัน หรือหลับรวดเดียวสว่างเลย เป็นเหตุให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ เป็นการพักผ่อนที่เต็มเปี่ยมทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน
3. ทำให้ขณะหลับมีบุญไหลหล่อเลี้ยง ห่อหุ้ม คุ้มกันตลอดเวลา จึงหลับอย่างปลอดภัย ไม่ว่าจะหลับอยู่ที่ไหน มุมไหนของโลก
4. ทำให้เวลาหลับอันเป็นเวลาที่เราไม่รู้ตัว ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุดนั้น กลายเป็นช่วงเวลา ที่ปลอดภัย เพราะมีบุญหล่อเลี้ยงห่อหุ้มอยู่ไม่ขาดสาย หรือหากทำสมาธิได้ ก็จะทำให้สามารถดำรงอยู่ในสภาวะธรรมนั้นได้เป็นอย่างดี
5. ทำให้สุขภาพดี ไม่ตื่นบ่อย หรือแม้ตื่นก็หลับต่อได้เร็ว

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ไม่รบกวนคนใกล้เคียง
2. ทำให้อารมณ์ดีเมื่อตื่น หรือดีไปได้ทั้งวัน
3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะการนอนหลับเต็มที่ เต็มตื่นนั้นทำให้เกิดความสดชื่น สมอง และกล้านื่องทำงานได้ดี ใจมีพลัง

วิธีการ

เมื่อนึกถึงบุญจนเกิดความปิติ ให้น้อมใจจรรดวงลง หรือตะล่งไปในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 กลางห้วงแห่งปิติ ห้วงแห่งความสว่างอย่างนุ่มนวล แผ่วเบา ด้วยความคุ้นเคย การตะล่งเบาๆ นุ่มๆ อย่างนี้ จะทำให้เกิดความละเอียดอ่อนของใจ ละเอียดอ่อนของอารมณ์ ที่จะน้อมทั้งหมดแห่งตัวตนเข้าไปในห่อหุ้มของความละเอียดอ่อน เบาสบาย สว่างไสวนั้นได้ พร้อมทั้งให้อริขุฐาน หรือตั้งใจแบบเบาๆ กำหนดขอนอนหลับในอู่แห่งความสว่างเบาละเอียดอ่อนที่เกิดจากความปิติในบุญ เรียกว่าทะเลบุญ และไม่ควรดูโทรทัศน์ด้วยเรื่องภาพยนตร์ โฆษน์ หรือสิ่งอื่นๆ ก่อนนอน ยกเว้นรายการที่ว่าด้วยพิธีบุญ เพราะการดูโทรทัศน์ด้วยเรื่อง เร้าอารมณ์ ไร้สาระจะทำให้ใจไปเกาะกับสิ่งนั้น หรือสิ่งนั้นเข้ามาแทรกในใจ ในความคิดได้เป็นระยะๆ

5. ตื่นในอุ้งแห่งทะเลบุญ

หมายความว่าให้ตื่นในความสว่างไสวที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตื่นอย่างสดใส ตื่นอย่างอารมณ์ดี ตื่นอย่างมีสติเตือนตนถึงความดีที่ได้ทำมา

เพื่อเช้าวันใหม่ ชีวิตใหม่จะได้ดีกว่าชีวิตเดิมเมื่อวานนี้ เพื่อการทำงาน ทำความดีได้เต็มที่ เท่กว่าเดิม หรือมากกว่าเดิม



ประโยชน์ตน

ฝึกให้เป็นผู้มีสติ ตื่นอย่างมีสติ ตื่นด้วยหน้าต่างแจ่มใส ทำให้ไม่งัวเจียว ไม่ชักช้า ไม่งุนงง ตื่นแล้วนึกถึงความดีก่อนสิ่งอื่นใด ใจเมื่อนึกถึงสิ่งใดก่อนก็จะดึงดูดสิ่งที่คล้ายๆ กันให้ไหลมาสู่ ดังนั้นเมื่อตื่นในอุ้งแห่งทะเลบุญก็จะเป็นประกันได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีในวันใหม่ เรื่องร้ายจะถอยหลีกออกไปด้วยบุญที่เราฝึกตกทางไว้แล้ว เมื่อบุญมา บาปย่อมเข้าไม่ได้ เมื่อบุญไหลบาปย่อมต้องถอยออกไปโดยปริยาย วันใหม่จึงจะดีกว่าเดิมด้วยประการทั้งปวง

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นที่สบายตา สบายใจของคนใกล้เคียง คนในบ้าน คนในครอบครัว
2. เป็นต้นกำเนิดความสดใสให้เกิดขึ้นในบ้าน

3. เป็นกำลังใจให้แก่กัน โดยเฉพาะหากมีผู้ต้องการกำลังใจในบ้าน ในครอบครัว ทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นแก่คนในครอบครัว เพราะสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับเราย่อมมีผลต่อครอบครัว และการทำให้ครอบครัวแจ่มใสแต่เช้า ย่อมทำให้คนอื่นพลอยได้สิ่งดี ๆ ในวันใหม่ไปด้วย

วิธีการ

โดยปกติหากก่อนนอนทำการบ้านครบทั้ง 4 ข้อเบื้องต้น หรือทำได้เพียง 2 ใน 4 หรือ 3 ใน 4 ก็จะทำให้สามารถตื่นในอู่แห่งทะเลบุญเป็นไปได้อเองโดยอัตโนมัตินอกเสียจากการตื่นกลางดึกแล้วหงุดหงิด หรือไม่ได้ทำต่อ

เมื่อตื่นนอนคือ เมื่อทันทีที่ตื่นนอน ให้นึกถึงทะเลบุญที่นึกไว้เรียบร้อยแล้วตอนก่อนนอน สภาวะนั้นจะปรากฏขึ้นมาได้เองทันทีในสภาพของความนุ่มชุ่ม หรือการนึกได้ หรือความสว่างไสว นึกแล้ว น้อมใจไปวางไว้ในห้วงแห่งความรู้สึกนั้น (หากตอนก่อนนอนไม่ได้หลับไปในอู่แห่งทะเลบุญ ตอนตื่น ก็ให้รีบ ทำด้วยการนึกถึงบุญแบบเดียวกันกับก่อนนอน) แล้วค่อยปล่อยให้ความรู้สึกนุ่ม ชุ่มสว่าง หรือสงบแบบสดใส แผ่ซ่านเต็มกาย เต็มใจ จนทั้งเนื้อทั้งตัวรู้สึกสะอาด สดใส มีพลัง

6. เมื่อตื่นแล้วรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาທີ
ใน 1 นาທີให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีกหนึ่งวัน
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่



หมายความว่า ทันทีที่เรารู้สึกตัวตื่นขึ้นในเช้าวันใหม่ สิ่งแรกที่เราต้องฝึกคิดถึงเป็นอันดับแรกคือ องค์พระ สัก 1 นาທີ และใน 1 นาทินั้นให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาได้ อีก 1 วัน แล้วแผ่เมตตาขอให้ สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ..ตายแน่

ทันทีที่ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญได้ย่อมปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดต่อไปในวันนั้น ซึ่งไม่มีของขวัญสิ่งใด จะมีค่าเท่ากับการให้ “องค์พระ” กับตัวเอง เพราะองค์พระธรรมกาย คือ สัญลักษณ์แห่งความสมบูรณ์ พูนสุขและปลอดภัย สัญลักษณ์แห่งเป้าหมายในการเกิดมา รวมทั้งสัญลักษณ์ของวิธีต่อสู้ที่จะเดินทางไป สู่จุดหมายปลายทาง

องค์พระ หรือ พระพุทธรูปนี้ พระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นกายที่แท้จริง ซ่อนอยู่ภายในกายของมนุษย์ทุกคน เข้าถึงได้ด้วยการทำให้หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด

องค์พระ หรือ พระพุทธรูปนี้ คือกายแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมนุษย์ทุกคน การที่มนุษย์ธรรมดาจะเข้าถึงสภาวะแห่งการตรัสรู้ธรรมนั้น โดยเบื้องต้นจะต้องเข้าถึงสภาวะของกายนี้เสียก่อน สภาวะแห่งการตรัสรู้ธรรมจึงจะเป็นไปได้

องค์พระ หรือ พระพุทธรูปนี้มีใช้พระพุทธรูป พระพุทธรูปเป็นเพียงกายสมมุติและประดิษฐ์หรือหล่อหรือวาด หรือทำให้เป็นไป ทำให้เกิดขึ้นโดยสอดแทรกความคิดของนักปราชญ์ ของศิลปิน ตลอดจนอิทธิพลของศิลปะในแต่ละพื้นที่ แต่ละท้องถิ่น แต่ละยุคสมัยเข้าไปปะปน พระพุทธรูปจึงมิใช่กายที่แท้จริง และมีใช้กายตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์พระ หรือ พระพุทธรูปนี้ แท้จริงคือกายที่เกิดขึ้นด้วยธรรม ทรงไว้ด้วยธรรม ประกอบด้วยธรรมอันเกิดจากการตรัสรู้ธรรมขั้นสูงสุดเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก (The Ultimate Truth) ดังนั้นพระพุทธรูปนี้ จึงมีอีกนามหนึ่งเรียกว่า “กายตรัสรู้ธรรม” หรือ The Body of Enlightenment ซึ่งนามนี้ในภาษาบาลีเรียกว่า “กายธรรม หรือ ธรรมกาย” (กายที่เกิดขึ้นและทรงไว้ด้วยธรรม) หรือ พระธรรมกาย (The Dhammakaya) นั่นเอง

องค์พระ หรือ พระพุทธรูปนี้ มิใช่กายเนื้อของสมเด็จพระสมณโคตม สัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เป็นกายภายในที่ซ่อนอยู่ในกายเนื้อของเจ้าชายสิทธัตถะในวาระที่พระองค์ทรงเข้าถึงธรรมกาย และใช้ธรรมกายเป็นกายดำเนินและรองรับธรรมะในระดับยิ่งๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกายธรรมอรหัตต์ทั้งมรรคและผล (อันเป็นสิ่งที่กว้างใหญ่เกินกว่าความเข้าใจ หรือจะพึงเรียนรู้ได้ด้วยวิธีการเช่นการศึกษาหรือกระบวนการทางการศึกษาโดยทั่วไป หรือแม้ในระดับสูงสุดก็ตาม)

แต่ด้วยมหาเมตตาของมหาปูชนียาจารย์ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (สด จันทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากที่มีความเป็นจริงเกี่ยวกับธรรมกายหรือวิชชาธรรมกายได้สูญหายไปกว่าสองพันปีที่ผ่านมา ได้เมตตาถ่ายทอดการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย และรูปลักษณะอันถูกต้องตามหลักมหาบุรุษลักษณะ (ลักษณะ 32 ประการของกายมหาบุรุษ) ของกายธรรมภายในให้ไว้ จึงทำให้สามารถหล่อ หรือวาดพระธรรมกายขึ้น เพื่อให้ชนรุ่นหลังได้ใช้ระลึกถึง หรือใช้เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

องค์พระ หรือพระพุทธรูป หรือพระธรรมกายนี้เอง ที่หลวงพ่อกุณครูไม่ใหญ่ของโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ์หลวงพ่อดมฺชโย เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ได้กำหนดให้นักเรียนของท่านระลึกถึงให้ได้ ระลึกไว้เสมอ ตามที่ปรากฏอยู่ในการบ้าน 10 ข้อ ที่ทางมหาวิทยาลัยนำมาเสนอให้นักศึกษา เพื่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมาธิภาวนาและความสุขภายใน

และด้วยอำนาจแห่งองค์พระท่ามกลางอู่แห่งทะเลบุญของเรานั้น ย่อมมีอำนาจเป็นกระแสแห่งเมตตาธรรมที่เราจะแผ่ออกไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย กับเราในห้วงสังสารวัฏนี้ได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งยังเป็นการขอบพระคุณบุญ ขอบพระคุณองค์พระธรรมกายผู้ดูแลรักษาหนทางสายกลาง

หนทางแห่งทะเลบุญที่ช่วยรักษาชีวิต รักษาลมหายใจไว้ให้เรา ในขณะที่เราหลับสนิทไปในยามคำคืน

อีกทั้งองค์พระธรรมกาย ยังเป็นเสมือนผู้คอยเตือนว่า ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังไม่ไปพระนิพพาน เราย่อมเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิสัยแห่งวัฏสงสาร คือเมื่อเกิดแล้ว ย่อมต้องตายในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ซึ่งมีผลทำให้เราไม่ประมาท มีความคิดที่จะทำดีในชีวิตวันนี้ ชีวิตเฉพาะหน้า เพราะวันข้างหน้ามันเสี่ยงภัย เนื่องจากเรานี้ตายแน่ๆ โดยไม่มีโอกาสทราบล่วงหน้าว่าวันไหน

การรำลึกถึงองค์พระธรรมกาย นั่นคือการประกันว่าวันใหม่พระจะคุ้มครอง พระจะนำทางและนำสิ่งที่ดีมาให้ ชีวิตวันใหม่นี้ย่อมปลอดภัยแน่นอน เพราะพระท่านมานำทางให้ ท่านย่อมทำให้สิ่งร้ายๆ ถอยไกลออกไปด้วยอำนาจแห่งธรรมบารมี

ประโยชน์ตน

1. ฝึกการมีสติมั่น มีกำลังใจและความมีเมตตา
2. ทำให้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวา มีวรรณะงดงาม
3. ได้ฝึกการเป็นผู้ให้
4. ที่แน่ๆ คือได้ความไม่ประมาท ได้ใกล้ชิดกับพระ คือ องค์พระที่รำลึกขึ้นมาในศูนย์กลางกาย
5. ได้การวางแผนชีวิตในแต่ละวัน
6. ได้ความก้าวหน้าของสมาธิ

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นคนไม่มีภัยต่อครอบครัวและสังคม
2. มีการพัฒนาให้เป็นคนอ่อนโยน มีความเมตตาเป็นนิตย์ ทำให้เกิดความสงบขึ้นในบ้าน และ เป็นตัวอย่างที่ดี
3. ทำให้เป็นคนโอบอ้อมอารี รู้จักให้ความช่วยเหลือ และให้ภัยกับคนอื่นได้เสมอ สังคมหรือครอบครัวที่มีความเอื้ออาทรเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความสงบร่มเย็น

วิธีการ

เมื่อสติเต็มตื่นในอุ้งแห่งทะเลบุญแล้ว ให้ลุกขึ้นกราบหมอนขอบพระคุณที่ได้ตื่นอย่างสดใสในวันนี้ จะนึกถึงองค์พระเลยกี่ได้ หรือลุกขึ้นนั่งหลับตาเจี๊ยะๆ ลักสองนาทีก่อน โดยการจรดใจ วางใจลงไปในกลางเบาๆ พลังนึกถึงองค์พระเบาๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกธรรมดา ไม่ต้องกังวลให้ชัด หรือให้ใส ในเบื้องต้นแรกให้นึกได้ก่อน จากนั้นเมื่อนึกทุกวัน นึกบ่อยๆ ท่านจะค่อยๆ ชัด ค่อยๆ ใสขึ้นมาเอง

แล้วค่อยๆ ทำให้องค์พระสว่าง สว่างข้างซ้าย สว่างข้างขวา สว่างข้างหน้า ข้างหลัง ข้างบน ข้างล่าง สว่างเป็นปริมาตร คือ สว่างไปทั่วรอบทิศทาง ให้ความสว่างนี้ไปกระทบใจ กระทบชีวิตสรรพสัตว์ สรรพวิญญาณทั้งปวง แล้วพวกเขาพากันมีความสุขโดยถ้วนหน้า ทั้งหมดนี้ให้กระทำด้วยอารมณ์สงบ นิ่ง เบา ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะตัวเรานั้นอาศัยอยู่ในสังสารวัฏอันมีความตายเป็นประตูสุดท้ายของชีวิต ที่ไม่เคยทราบว่าจะเกิดขึ้นในวันใด ดังนั้นวันนี้ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้รับบุญไปด้วยกันกับเรา บุญที่เกิดจากการทำทานทั้งสิบข้อ บุญที่เกิดจากการนึกองค์พระ การประกอบกิจการบุญและการทำสมาธิภาวนา

จากนั้นให้อธิฐานขอให้การทำทานข้อที่ 6 นี้ จงทำให้เรามีวันนี้ที่สดใส ได้สร้างบุญบารมีเต็มที สุขภาพดี และมีอายุยืนยาว

7. วันนี้ให้ทำความรู้สึกตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา



หมายความว่า การทำให้ผู้กฟนอยู่กับองค์พระซึ่งเป็นตัวแทนของพระรัตนตรัย ใจเรากับใจพระ จะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อชีวิตจะอยู่ในความปลอดภัย ร่างกายจะได้แข็งแรง เพราะการที่ใจอยู่กับพระ กระแสของพระก็จะเข้ามาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา

การที่เราอยู่ในองค์พระนั้นแสดงว่าร่างกายของเราอยู่ในพิทักษ์ของท่าน อยู่ในกระแสของพระนิพพานย่อมสดใส ปลอดภัยและแข็งแรง เพราะพระนิพพานนั้นอยู่เหนือภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย การกระทำเช่นนั้นอย่างน้อยก็มผลให้เราสดใส สดชื่น แข็งแรง หรืออายุยืนขึ้นกว่าที่ควร

การที่ใจเราผูกพันอยู่กับองค์พระยอมทำให้เราไม่เผลอกระทำการอันไม่ควร หรือด้วยความรู้สึกที่ว่าเราเป็นองค์พระนี่แหละที่จะป้องกันเราให้พ้นภัย พ้นจากการประพฤตินิสัยที่เป็นภัยทั้งกับตนเองและคนอื่น รวมทั้งพระท่านจะดึงดูดกระแสที่เหมือนๆ กันกับองค์ท่าน คือ “ความดีงาม” ให้ไหลมาสู่กายและใจของผู้ที่มีจิตผูกพันกับท่านอยู่เป็นนิตย์

ชีวิตของผู้ประพฤตินี้ จึงมีแต่จะปลอดภัย สดใส เจริญก้าวหน้า และอุดมสมบูรณ์

ประโยชน์ตน

1. มีความปลอดภัย มีความสมบูรณ์ทุกประการในชีวิต บนพื้นฐานบุญที่เราได้กระทำมา
2. ใจมีกำลัง มีพลัง มีสติตื่นเตือนตนได้ตลอดเวลา
3. สมารถก้าวหน้าทุกขณะวินาที
4. ทำให้ธรรมะกับชีวิตดำเนินควบคู่กันไปได้ด้วยดี การทำสมาธิคล่องจองกันเป็นอันดีกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
5. ทำให้ทุกกลมหายใจเป็นคุณธรรม เป็นความงาม เป็นการสร้างความดี สะสมบารมีของตน
6. ได้รับความไว้วางใจจากคนทั่วไป
7. ปลอดภัยในทุกที่

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นต้นเหตุแห่งความสุขสงบในสังคม และครอบครัว
2. เป็นต้นทางแห่งทรัพย์ สรรเสริญ และความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะ
3. หากประพฤตินิสัยดี ได้ผลดี ย่อมทำให้กลายเป็นแหล่งบุญของคนใกล้ชิด

วิธีการ

ให้นึกเหมือนท่องฟ้าทั้งครอบเป็นดวงธรรม หรือเป็นดวงใจอันยิ่งใหญ่ขององค์พระธรรมกาย พระพุทธเจ้า เพราะกายท่านยอมใหญ่มากเกินประมาณอยู่แล้ว แล้วตัวเราก็ออยู่รอบโค้ง อยู่ในดวงธรรมมหิมาสว่างไสวนั้น โดยใจของเรากับใจของท่านอยู่ ณ ที่เดียวกัน คือ ศูนย์กลางกายของเรา เท่านั้นเราจะอยู่ในองค์พระได้โดยง่าย ทุกครั้งที่มองท้องฟ้าก็จะเตือนตนได้ว่าเราอยู่ในดวงธรรมขององค์พระ ตัวเราอยู่ในองค์พระ

เมื่อกายเราอยู่ในกรอบฟ้าอันเปรียบเสมือนดวงธรรม ดวงใจของท่าน ใจของเราย่อมอยู่กับท่าน กระทำได้ด้วยการนึกเบาๆ เหมือนมีพระองค์น้อยๆ เท้าปลายก้อย หรือเท้าใดก็ได้ อยู่ในกลางกายของเรา เหมือนเรากลืนองค์พระลงไปไว้ตรงศูนย์กลางกายของเรา แล้วนึกถึงท่านบ่อยๆ

ฝึกบ่อยๆ จนมีองค์พระอีกหนึ่งองค์ขนาดเท่าตัวเรา เหมือนเราเป็นพระ พระเป็นเรา กายเราเสมือนเป็นองค์พระ

สิ่งเหล่านี้ทำบ่อยๆ แล้วจะติดเป็นนิสัย จะทำให้เรากับพระไม่ห่างกันทั้งวันทั้งคืน เราจึงปลอดภัย อยู่ในบุญได้ตลอดเวลา

8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7



หมายความว่า วันทั้งวันที่ไม่ใช่เวลานอนเราจะได้ใกล้ชิดกับพระจริงๆ ใกล้ชิดกับธรรมะที่เราเข้าถึงจริงๆ เพราะในข้อที่ 7 นั้น เป็นการทำได้โดยโครงสร้าง เหมือนการวางตัวไว้ในกรอบเพื่อความไม่ประมาท แต่สำหรับข้อที่ 8 นี้ ถือเป็นการทำให้ละเอียดลงไปอีกขั้นตอนหนึ่ง

เพื่อเป็นการยืนยันว่าในแต่ละชั่วโมงเรามีบุญหล่อเลี้ยงแน่ๆ และในทุกๆ ชั่วโมงใจของเรา ชีวิตของเรา มีโอกาสเข้าไปต่อเนื่องกับพระนิพพาน ชีวิตในหนึ่งวันทำงาน มีบุญของพระนิพพานมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา การทำเช่นนั้นนอกจากจะทำให้บุญไหลมาอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังเป็นการเพิ่มบุญในแต่ละชั่วโมงอีกด้วย

เพราะการมีชีวิต การทำงาน หรืออยู่กับสิ่งดีๆ ไป 1 ชั่วโมงนั้น คือ “การใช้บุญ” ไปแล้ว ดังนั้น การนึกถึงองค์พระทุกหนึ่งชั่วโมงจึงเป็นการประกันว่าบุญที่ใช้ไปนั้น “เราได้หามาทดแทน” หรือหากหนึ่ง ชั่วโมงที่ผ่านไปเป็นการสร้างความดี การทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการทำให้บุญยิ่งทับทวีมากมายพร้อมๆ กับ เป็นการฝึกสติฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ตน

1. ใจเริ่มหยุดได้มากขึ้น เกี่ยวเนื่องกับศูนย์กลางกาย กับองค์พระได้มากขึ้น สภาวะการปฏิบัติธรรม ผลการปฏิบัติดีขึ้นเป็นลำดับ
2. เมื่อถึงคราวปฏิบัติธรรมจริงใจจะหยุดได้ง่าย นิ่งได้ง่าย เปิดโอกาสให้ใจเดินทางเข้าสู่หนทาง สายกลาง

ประโยชน์ผู้อื่น

สังคมใดมีบุคคลเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมสงบและปลอดภัย

สังคม ผู้เกี่ยวข้อง คนใกล้ชิด และครอบครัว พलयได้รับความอบอุ่น ความสงบ และความสมบูรณ์ พูนสุขไปด้วย

วิธีการ

นอกจากจะกำหนดจิตอธิษฐานไว้ สามารถทำได้ด้วยการตั้งนาฬิกาให้ดังทุก 1 ชั่วโมง แต่ควรให้ ดังเพียงนิดเดียว หรือด้วยการให้โทรศัพท์ส่งสัญญาณไฟกะพริบ สัญญาณสั้น สัญญาณสั้นๆ เพื่อเตือนให้ เราไม่ลืม

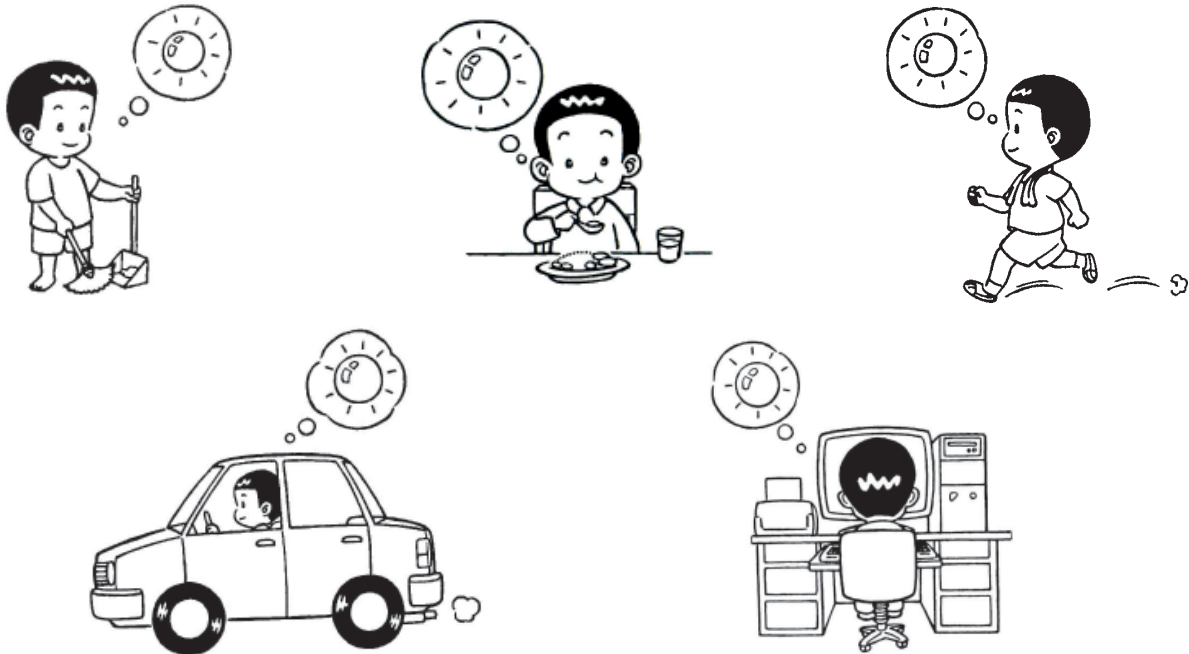
เมื่อได้สัญญาณให้นึกองค์พระทันที ขนาดเท่าใดก็ได้ นึกแล้วหยุดใจลงไปในกลางท่าน

ตรงนี้ หากทำจนเป็นความเคยชิน เมื่อได้สัญญาณ องค์พระจะผุดขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติ แล้ว ใจของเราจะหยุดเข้าไปเองได้ทันทีเหมือนกัน และหากทำจนชินยิ่งขึ้น องค์พระจะมีอยู่แล้วในตัว เพียงแต่ ทำใจนึกมองลงไป องค์เดิมที่มีอยู่อาจขยายใหญ่หลุดขอบออกไป องค์ใหม่ผุดขึ้นมาแทนทันที แล้วจึงหยุด ใจลงไปในกลางพระองค์ใหม่ให้นิ่งแน่นกว่าเดิมเท่านั้น

9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว
รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน
ให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย

หมายถึงการทำใจให้จดจ่ออยู่กับธรรมะ อยู่กับศูนย์กลางกาย โดยไม่ต้องเลือกเวลา กิจกรรม หรือ
สถานที่ ซึ่งบางทีอาจนึกถึงดวง บางครั้งเป็นองค์พระ สลับไปมาก็ไม่เป็นไร จุดมุ่งหมายเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่
กับธรรมะ กับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของตน เป็นการฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องยิ่งขึ้น

การทำการบ้านข้อนี้จะมีผลทำให้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องที่ไม่ใช่ธุระของตน ทำให้ลดการเกิดวิบาก
ลดการกระทำที่อาจทำให้เกิดบาปขึ้นได้ ตรงกันข้ามกลับทำให้นุญโหลมาเทมา ธรรมะสูกไสไปกับวันเวลา
และภารกิจการทำงาน



ประโยชน์ตน

1. เป็นการลดบาปเพิ่มบุญ
2. จิตใจผ่องใสเป็นนิมิตต์ ชีวิตปลอดภัย
3. ป้องกันเภทภัย ปรับจากทุกข์ใหญ่ให้เป็นทุกข์น้อย หรือมลายหายไป เพราะใจเกาะเกี่ยวอยู่แต่
ธรรมะ องค์พระ และศูนย์กลางกาย อันเป็นทางไปมาของพระธรรมกายนับจำนวนพระองค์
ไม่ถ้วน

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ลดเรื่องทะเลาะวิวาท ลดความบาดหมางใจ
2. ได้งานเพิ่ม เพราะ (ตัวเรา) ไม่เฝ้าในเรื่องไร้สาระ
3. เกิดความสงบ ปลอดภัยในพื้นที่ ในบ้าน ในครอบครัว ในองค์กร เพราะมีบุคคลที่มีใจต่อเนื้องกับพระนิพพานผสวนบุญมาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา

วิธีการ

เพียงหมั่นนึกถึงดวง หรือองค์พระให้บ่อยที่สุดเท่านั้น นึกโดยไม่ต้องรอเวลา ไม่มีเงื่อนไขให้นึกเสมอว่า ถ้าเราจะตายลงไปแล้วจะไปไหน ใครก็ช่วยไม่ได้นอกจากกรรมในตัว เพราะความตายเกิดขึ้นได้เสมอ การทำเช่นนั้นนอกจากจะทำให้ชีวิตปลอดภัยแล้วยังทำให้หากเกิดอะไรขึ้นจะกลายเป็นการทำให้เกิดความสมครสมานในหมู่คณะ

10. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

หมายความว่า การสร้างสรรค์อารมณ์ที่ดี อารมณ์งดงาม ความสุนทรีย์ให้เกิดในชีวิตและในบรรยากาศโดยรอบ

“รอยยิ้ม” เคยเป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทย มาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล เรียกว่า ยิ้มสยาม แต่นับวัน รอยยิ้มของคนไทยเริ่มจางหายไปทุกที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งสภาวะมลพิษทำให้คนไทยเกิดความเครียดในชีวิต หน้าที่ การงาน ครอบครัว ทำให้ไม่มีอารมณ์ยิ้ม เหมือนแต่ก่อน

เมื่อยิ้มยากขึ้น คำพูดที่ออกมาก็กระด้าง ไม่ไพเราะ หรืออาจจะหยาบคาย ส่งผลให้บรรยากาศโดยรอบยิ่งตึงเครียด และเกิดการกระทบกระทั่งกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกสร้างบรรยากาศ ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา โดยเริ่มที่ตัวเรา เมื่อเราส่งรอยยิ้มและปิยวาจาออกไป คนอื่นก็จะรู้สึกดีและส่งตอบกลับมา ผลก็คือเกิดบรรยากาศที่ดีทำให้ใจเรายิ่งขึ้น นุ่มนวลยิ่งขึ้น



ประโยชน์ตน

1. เป็นการฝึกให้เกิดความสงบนุ่มนวลในใจ
2. ฝึกให้นึกถึงอกเขา อกเรา คือ เห็นใจซึ่งกันและกัน
3. ทำให้ใจของเราเป็นที่อยู่ของบุญ
4. รักษาธรรมะไว้ได้
5. เป็นที่รัก น่าเข้าใกล้ของคนในครอบครัว สังคม
6. ลดความแตกร้าวที่จะเกิดจากเรา หรือที่จะพึงมีต่อเรา

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ทำให้ไม่เกิดความแตกร้าวขึ้นในกลุ่ม ในองค์กร สังคม และครอบครัว
2. ทำให้เกิดกระแสนุ่มนวลขึ้นในบรรยากาศ
3. ทำให้เกิดความสมัคสมานในหมู่คณะ

วิธีการ

ให้นึกถึงบุญเข้าไว้ ทำใจให้ได้อย่างข้อ 7, 8, 9 พร้อมนึกเสมอว่าไม่มีใครอยากเห็นหน้าตาขุ่นข้อง ไม่มีใครอยากได้ยิน อยากฟังถ้อยคำเชือดเฉือน เสียดแทง ยอกย้อน หยาบคาย รวมทั้งไม่มีใครสรรเสริญ ผู้ประพฤติดนเช่นนี้ด้วย

คอยเตือนตัวเองเสมอว่า การทำหน้าอ หน้าบึ้งตึง เฉยเมยเกินเหตุ นั้น ทำให้บุญไม่มาหล่อเลี้ยง บุญหกตกหล่นเสียหาย เพราะหน้าตาเช่นนี้ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่หยุด ไม่สงบ ไม่เป็นที่อาศัยของบุญ การมีหน้าตาจ้ำอ ถ้อยคำหยาบคาย เสียดแทง ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่สงบและหยาบกระด้าง ขาดความเมตตา ขาดจิตกรุณา ไม่มีมูทิตา และไม่วางอยู่ในอุเบกขาธรรม

รวมทั้งให้นึกเสมอว่า การยิ้มอย่างจริงใจ การใช้วาจาไพเราะ จริง นุ่มนวลนั้น ตัวผู้กระทำ คือ ตัวเราเป็นผู้ได้ประโยชน์ก่อนใคร

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 และกิจกรรม 1, 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7

