บทที่ 1
สมาธิ คืออะไร

สารบัญ

บทที่ 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

แนวคิด

1. มนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ กายและใจ ที่เป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องของใจเป็นสำคัญ

2. ใจของมนุษย์มีธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก และยังมีคุณสมบัติพื้นฐานที่ชอบเที่ยวไปไกล ไปดวงเดียว ไม่ใช่ร่างกายและอยู่ภายในร่างกายของเรานี้

3. สมาธิมีความหมายแตกต่างกันทั้งในเชิงผล และลักษณะการปฏิบัติ ซึ่งความหมายของสมาธิ โดยพื้นฐานคือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ซัดส่ายไปมา ก่อให้เกิด ความสงบ ความสบาย และความบริสุทธิ์

4. ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิในเบื้องต้น คือ บริสุทธิ์ตั้งมั่นและควรแก่การงาน และเมื่อใจเป็นสมาธิยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนกระทั่งจิตแน่วแน่ ใจก็จะมีลักษณะตั้งมั่นบริสุทธิ์ ผ่องใส เรียบเสมอ นุ่มนวล ควรแก่การงานและมั่นคงยิ่งขึ้น

5. ในวิถีชีวิตประจำวัน มนุษย์ทุกคนในโลกต้องใช้สมาธิเพื่อจะประกอบกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การฝึกใจด้วยสมาธิจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์ เป็นไปได้ด้วยดีมีความสุขและประสบความสำเร็จ

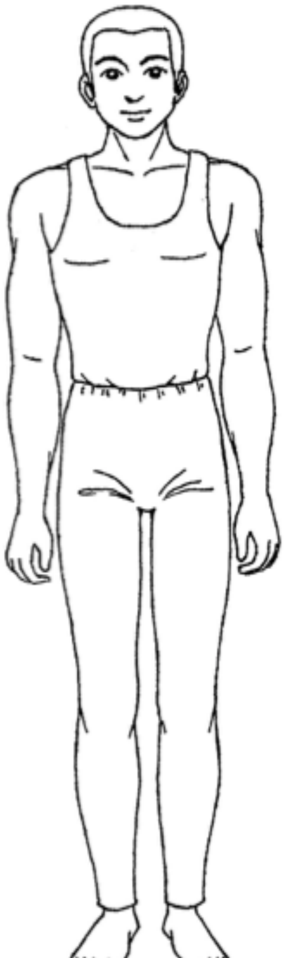
วัตถุประสงค์

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

บทที่ 1
สมาธิ คืออะไร

เมื่อกล่าวถึงสมาธิต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า สมาธิมิใช่เรื่องของฤาษีชีไพร หรือมิใช่เป็นเรื่องที่ประพฤติปฏิบัติได้เฉพาะผู้ที่เป็นนักบวชเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นสมาธิสามารถประพฤติปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์สุขต่อชีวิตในเพศภาวะของผู้ที่ยังครองเรือน และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามสมาธิถือเป็นเรื่องสากล กล่าวคือ มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติสมาธิได้ แม้ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถปฏิบัติสมาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจะเน้นให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้ว หากมีข้อสงสัยในเชิงปฏิบัติก็สามารถที่จะสอบถามจากผู้รู้ผู้ชำนาญได้อย่างตรงเป้าหมายหรือตรงต่อประสบการณ์ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา และถึงแม้จะมีการอธิบายรายละเอียดความรู้ของสมาธิในเชิงทฤษฎี แต่กระนั้นก็มิอาจที่จะละเลยสมาธิในเชิงปฏิบัติได้

1.1 ส่วนประกอบของมนุษย์



1.1.1 กาย

การปฏิบัติสมาธิ แม้จะเป็นเรื่องของการอบรมทางจิตใจ แต่ก็ยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับทางกาย ทั้งนี้หากจะกล่าวโดยทั่วไปนั้น คนเราจะมีส่วนประกอบใหญ่ ๆ อยู่ 2 ส่วนคือ กาย กับใจ กาย คือ ส่วนที่เป็นเนื้อ หนัง กระดูก ปอด ตับ หัวใจ ไต ฯลฯ ตามที่เราเห็นกันอยู่แล้ว ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ส่วนหนึ่งของร่างกาย ประกอบด้วยธาตุส่วนที่ละเอียดมาก เรียกว่า ประสาท มีอยู่ 5 ส่วน ด้วยกันคือ ประสาทตาใช้ดู ประสาทหูใช้ฟัง ประสาทจมูกใช้ดม ประสาทลิ้นใช้ลิ้มรส ประสาทกายใช้สัมผัส

1.1.2 ใจ

ดวงใจ คือธาตุกายสิทธิ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งครองอยู่ในร่างกายคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ใจนี้ไม่ใช่หัวใจ เพราะหัวใจเป็นกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ใจอยู่ในลักษณะของพลังงาน จัดเป็นนามธรรมมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นและไม่สามารถใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ค้นหาได้ ใจนี้อาศัยอยู่ในกายสามารถทำงานได้ด้วยการคิดอย่างคล่องแคล่วไปทีละเรื่อง และคิดไปได้ไกล ๆ ตลอดจนสามารถบังคับควบคุมกายให้ทำกิริยาอาการต่าง ๆ ได้ โดยมีฐานที่ตั้งถาวร อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ใจมีอำนาจรู้ได้ ทำหน้าที่ประสานงานกับประสาททั้ง 5 นั้น ด้วยการ

1) บังคับใช้ประสาททั้ง 5 (ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย)

2) รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับประสาททั้ง 5 ด้วยอาการ 4 อย่าง คือ

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

จำ ได้แก่ บันทึกภาพต่าง ๆ ที่ผ่านมานั้นไว้อย่างรวดเร็วเหมือนภาพที่ถูกบันทึกไว้ในฟิล์มภาพยนตร์เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลต่อไป

คิด ได้แก่ ใคร่ครวญพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ที่จำได้แล้วนั้น ไปในทำนองว่า ดี ชั่ว ชอบ ชัง หรือ เฉย ๆ

รู้ ได้แก่ ตัดสินใจเชื่อหรือรับทราบสภาพสิ่งต่าง ๆ (ที่มากระทบกับประสาททั้ง 5 ก่อนที่จะรับและจำได้) ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2531 : 11)

การที่มนุษย์ประกอบด้วยกายและใจนี้เองจึงได้ชื่อว่า เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะหากว่ามนุษย์ขาดร่างกายมีแต่เพียงใจ หรือดวงจิต เราก็เรียกมนุษย์ผู้นั้นว่า อมนุษย์ เช่น ผี สาง เปรต อสุรกาย เป็นต้นในทางตรงกันข้ามถ้าหากผู้นั้นมีแต่ร่างกายแต่ไม่มีจิตใจท่านก็เรียกว่า คนตาย

ดังนั้นทั้งร่างกายและใจ จึงได้ชื่อว่าเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เมื่อเป็นมนุษย์ก็สามารถฝึกสมาธิได้ ซึ่งต่างจากสัตว์ทั่วไป ในโลกที่แม้มีทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ก็ไม่สามารถจะฝึกสมาธิได้ (สัตว์ฝึกสมาธิได้ยาก ทั้งนี้เพราะสภาวะและคุณภาพของใจด้อยกว่าและแตกต่างจากมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสัตว์ เป็นสภาวะชีวิตที่ยังตกอยู่ในอบายภูมิ (ชีวิตในอบายภูมิ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน) นักศึกษาสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากวิชาจักรวาลวิทยา)

1.2 ลักษณะของใจ

1.2.1 ธรรมชาติของใจ

ใจ เป็นธรรมชาติที่กวัดแกว่ง ดิ้นรน รักษายาก ห้ามยาก ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งได้นานมักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ซึ่งสามารถอธิบายลักษณะของใจ ว่า

1. ดิ้นรน คือ ดิ้นรนเพื่อจะหาอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจเหมือนปลาถูกจับไว้บนบกดิ้นรนต้องการจะหาน้ำ

2. กวัดแกว่ง คือ ไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นานรับอารมณ์นี้แล้วก็เปลี่ยนไปหาอารมณ์นั้นหลุกหลิกเหมือนลิงไม่ชอบอยู่นิ่ง

3. รักษายาก คือ รักษาให้อยู่กับที่หรือให้หยุดนิ่งโดยไม่ให้คิดเรื่องอื่นทำได้ยาก เหมือนเด็กทารกไร้เดียงสาจะจับให้นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ทำได้ยาก

4. ห้ามยาก คือ จะคอยห้ามคอยกันว่า อย่าคิดเรื่องนั้นจงคิดแต่ในเรื่องนี้ทำได้ยาก เหมือนห้ามโคที่ต้องการจะเข้าไปกินข้าวกล้าของชาวนาทำได้ยากฉะนั้น (ขุ.ธ. 40/13/387) บางครั้งเราจึงได้ยินคำเปรียบเทียบจิตนี้ว่าเหมือนกับเด็กอ่อนซึ่งยากแก่การควบคุม บางทีก็เปรียบจิตเหมือนกับลิงคือจิตนี้ไม่อยู่กับที่ชอบดิ้นเข้าไปหาอารมณ์ไม่หยุดหย่อนเหมือนกับลิงซึ่งจับกิ่งไม้นี้ แล้วก็โหนไปสู่กิ่งโน้นไม่หยุดหย่อน

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย) ได้อธิบายถึงจิตใจของมนุษย์โดยทั่วไปว่า ปกติใจเรามักจะไม่หยุด จะซัดส่ายไปในเรื่องราวต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องในชีวิตประจำวัน เช่น ตอนเด็ก ๆ ยังไม่มีเรื่องมากใจก็จะหยุดง่าย แต่พอเจริญเติบโตขึ้นก็มีเรื่องราวที่จะต้องนึกคิด เช่น เกี่ยวกับการเรียนบ้าง การเล่นบ้าง สิ่งที่ทำให้เพลิดเพลินบ้าง พอเจริญเติบโตขึ้นไปอีก ก็นึกถึงเรื่องหาคู่ครอง และการครองบ้านครองเรือนใจก็ซัดส่ายขึ้นไปอีก ต่อมาก็คิดถึงเรื่องประกอบการเลี้ยงชีพทำมาหากิน ใจก็จะมุ่งไปเกี่ยวกับเรื่องทำมาหากินยิ่งทำให้ใจซัดส่ายขึ้นไปอีก หรือแตกกระจัดกระจายกระเจิดกระเจิงกันไป เป็นต้น

1.2.2 คุณลักษณะของใจ

ในเบื้องต้นนี้เนื่องจากผู้ศึกษาหลายท่าน อาจจะเข้าใจสับสนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “จิต” และใจ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วทั้งสองคำเป็นคำที่มีความหมายใช้แทนกันได้ คำว่า “จิต” นั้น มักจะพบคำอธิบายในพระอภิธรรมเป็นอันมาก เช่น จิต หมายถึงธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์หรือสภาพที่นึกคิด เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามคำว่า “ใจ” และ “จิต” ใช่ว่าจะใช้แทนกันได้ในทุกโอกาสและ “จิต” ก็ยังมีคำอื่นที่มีความหมายคล้ายกันหรือใช้แทนกันได้ เช่น มโน วิญญาณ หทัย มนินทรีย์ เป็นต้น แต่ครั้นเมื่อจะต้องมีการอธิบายถึงรายละเอียดลักษณะของใจ ผู้เชี่ยวชาญทางคัมภีร์พระพุทธศาสนามักจะใช้คำว่า “จิต” อธิบายลักษณะของ “ใจ” เสมอ ดังเช่นคำอธิบายที่มีในพระไตรปิฎก ซึ่งได้กล่าวถึงจิตหรือใจนี้ว่า มีกิริยา อาการ ลักษณะ และที่อยู่ ดังต่อไปนี้

1. ทูรงฺคมํ (ทูรังคะมัง)	เที่ยวไปไกล
2. เอกจรํ (เอกะจะรัง)	เที่ยวไปดวงเดียว
3. อสรีรํ (อะสะรีรัง)	ไม่ใช่ร่างกาย
4. คุหาสยํ (คุหาสะยัง)	มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย (ขุ.ธ. 40/13/387)

1. ทูรงฺคมํ หมายถึง เที่ยวไปไกล กล่าวคือจิตมีธรรมชาติคิดไปได้ไกล หมายถึงจิตยังคงอยู่ที่ตัวเราแต่สามารถคิดไปหน่วงเหนี่ยวเอาอารมณ์ในที่ไกล ๆ ได้ และการไปของจิตทุกดวงไม่จำเป็นต้องใช้ยานพาหนะ เพียงแค่คิดจะไปก็สามารถไปได้เหมือนสมมติว่าขณะนี้เรานั่งอยู่ที่นี่ แต่บางคนนั้นคิดไปไกล เช่น คิดไปถึงบ้านว่าเราจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือคิดไปถึงเพื่อนว่าหน้าตาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ได้พูดคุยกันต่าง ๆ นานา คิดไปถึงครอบครัว เป็นต้น

2. เอกจรํ หมายถึง เที่ยวไปดวงเดียว เป็นการบอกอาการของจิตและบ่งความหมายไว้สองอย่าง คือ คิดอารมณ์ได้ทีละอย่างและคิดได้โดยลำพัง การคิดอารมณ์ได้ทีละอย่าง คือ จิตจะคิดอะไรก็คิดได้ทีละอย่างจะคิดพร้อมกัน 2 อย่างไม่ได้ คำว่าพร้อมกัน คือ ในขณะเดียวกัน มีวิธีการทดลอง เช่น ลองถือดินสอหรือปากกาไว้ในมือข้างละแท่ง แล้วให้จิตสั่งให้ทั้งสองมือเขียนพร้อมกัน มือหนึ่งเขียนเลข 5 มือหนึ่งเขียนเลข 4 ให้พร้อมกันจริง ๆ และให้เรียบร้อยด้วย จะพบว่าไม่สามารถทำได้ แม้ว่าจิตไม่สามารถคิดอารมณ์ในขณะเดียวกันได้แต่ว่าจิตนี้คิดได้เร็วมาก ความคิดของจิตเร็วกว่าร่างกายหรือเครื่องยนต์ทุกชนิดในโลก หรือแม้แต่ความเร็วของแสงบางทีจิตสั่งการเร็วเกินไป จนร่างกายทำให้ไม่ทันก็มี เช่นคนกลัวจัดจนวิ่งไม่ออกต้องอยู่กับที่หรือโกรธมากจนพูดไม่ออก จิตคิดได้โดยลำพังซึ่งแตกต่างกับกาย เพราะการไปด้วยกายถ้าไปในที่เปลี่ยวยังต้องการเพื่อน แต่การไปด้วยจิตนั้นไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนจิตจึงจะคิดได้ เพราะจิตคิดจะไปไหนก็คิดไปดวงเดียว แม้คิดทั้งวันจิตก็ไม่เคยเจอจิตของคนอื่น

3. อสรีรํ หมายถึง ไม่ใช่สรีระ ข้อนี้บอกลักษณะของจิตว่า ไม่ใช่ร่างกายของเรา กล่าวคือ จิตเป็นธรรมชาติที่มีจริง มีรูปร่าง มีลักษณะเป็นดวงใสตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน

มีนักวิทยาศาสตร์ หรือนักคิดพยายามคิดหาเครื่องมือจับจิต แต่ก็ไม่สามารถจะจับได้ เพราะจิตนั้นเป็นของละเอียดเกินกว่าที่จะจับด้วยเครื่องมือเหล่านี้ ในกรณีนี้มีนักคิดสมัยใหม่ บางคนบางกลุ่มเห็นว่า จิตเป็นเพียงปรากฏการณ์บางอย่างที่เกิดจากประสาทส่วนสมองเท่านั้น ไม่ใช่มีธรรมชาติอย่างหนึ่งต่างหาก โดยให้เหตุผลว่าเมื่อคนนอนหลับประสาทไม่ทำงาน คนก็ไม่มีความคิดอะไรแสดงว่าจิตไม่มี ถ้าจิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่งต่างหาก ก็จะต้องทำงานได้อิสระแม้สมองจะพัก ในกรณีนี้มีคำอธิบาย คือในเวลาที่เราดูหนัง เวลาดูเราดูที่จอเห็นมีรูปคน รูปสัตว์ต่าง ๆ ครั้นฉายเสร็จ เขาเก็บจอรูปภาพนั้นก็หายไปหมด แต่ความจริงตัวเรื่องหนังจริงไม่ได้อยู่ที่จอแต่อยู่ที่ฟิล์ม ระหว่างจิตกับประสาทก็เช่นเดียวกัน จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่งต่างหากจากสมองและประสาททางกาย แต่อาศัยประสาททางกายซึ่งเป็นเหมือนจอ และจิตเป็นเสมือนฟิล์ม เป็นต้น

4. คุหาสยํ หมายถึง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย บอกที่อยู่ของจิต ว่าจิตนี้จะอยู่ในร่างกายของเราอยู่ในศูนย์กลางกาย มีนักคิดหลายท่านบอกว่าจิตอยู่ที่หัวใจแต่ก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เพราะถ้าหากจิตอยู่ในหัวใจจริง ๆ คนที่ผ่าหัวใจเปลี่ยนหัวใจใหม่แล้วจิตจะไปอยู่ที่ไหน แสดงให้เห็นว่าจิตไม่ได้อยู่ที่หัวใจแต่อยู่ในร่างกาย ซึ่งเราสามารถทราบอาการของจิตได้ด้วยการที่จิตของเราออกไปรับอารมณ์ จากทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เมื่อเราเห็นรูป จิตก็จะวิ่งออกไปรับอารมณ์ทางตา แล้วก็นำมาแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึก เมื่อได้ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสจิตก็ออกรับอารมณ์ในทวารนั้น ๆ เมื่อไม่รับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตก็คิดอารมณ์ทางใจ คนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าจิตอยู่ส่วนใดของร่างกาย แต่ทราบชัดว่าจิตนี้มีทางออกจากร่างกายอยู่ 6 ทาง ดังนั้นสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิได้ผลดีแล้ว ย่อมรู้ว่าจิตหาใช่อยู่ที่หัวใจหรืออยู่ที่สมองแต่อย่างใด ที่กล่าวมานี้เป็นลักษณะของจิตเพียงคร่าว ๆ เพื่อจะให้เห็นชัดเจนว่า จิตที่เราฝึกนี้มีลักษณะอย่างไร เพราะว่าถ้าเราไม่รู้ว่าจิตมีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็ยากที่จะฝึกจิตเหมือนกับบุคคลที่

ทำพลอย ถ้าไม่รู้จักชนิดของพลอยแล้วก็ยากที่จะทำพลอยให้ได้กำไร คนที่ฝึกจิตถ้าไม่รู้ลักษณะของจิตไม่รู้อุปนิสัยของจิตก็ยากที่จะฝึกจิต แต่ถ้ารู้แล้วก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิตหรือฝึกจิตของตน แม้ยังฝึกไม่ได้ก็รู้นิสัยใจคอของจิตว่ามีลักษณะอย่างไร (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2538 : 175)

1.3 สมาธิ คืออะไร

การอธิบายความหมายของสมาธิ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงลักษณะผลของสมาธิที่เกิดขึ้นและอธิบายในลักษณะในเชิงการปฏิบัติ เช่น สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญาอันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ

1.3.1 ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ

สมาธิ คืออาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญาและความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน (เผด็จ ทตฺตชีโว, 2545 : 210)

1.3.2 ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ

กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

1.3.3 ความหมายในเชิงปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมกาย

พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย ได้ให้ความหมายของการทำสมาธิภาวนาในเชิงของการปฏิบัติว่า การทำสมาธิก็คือการทำใจของเราให้หยุดนิ่ง อยู่ภายในกลางกายของเรา กล่าวคือการดึงใจกลับเข้ามาสู่ภายในอยู่กับเนื้อกับตัวของเราในอารมณ์ที่สบาย เป็นการดึงใจที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในความคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว ธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องสนุกสนานเฮฮา หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ก็ตาม ดึงกลับมาไว้อยู่กับตัวของเราให้มามีอารมณ์เดียว ใจเดียว ซึ่งท่านได้อ้างอิงพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ซึ่งได้อธิบายการทำสมาธิว่า คือการทำให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียว หรือให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวในอารมณ์ที่สบายที่กลางกายของเรา ซึ่งวิธีทำให้เกิดสมาธิ คือฝึกใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ภายใน (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย, 2537 : เทปตลับ)

1.4 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิ

1.4.1 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิเบื้องต้น ลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้นต่อใจที่ทำให้ใจมีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว จะมีลักษณะที่ปรากฏขึ้นให้สังเกตอีกหลายประการหรือกล่าวได้ว่า เมื่อทำสมาธิได้ประสบผลสำเร็จจนใจเป็นสมาธิใจจะต้องมีลักษณะหรือคุณสมบัติ 3 ประการ คือ

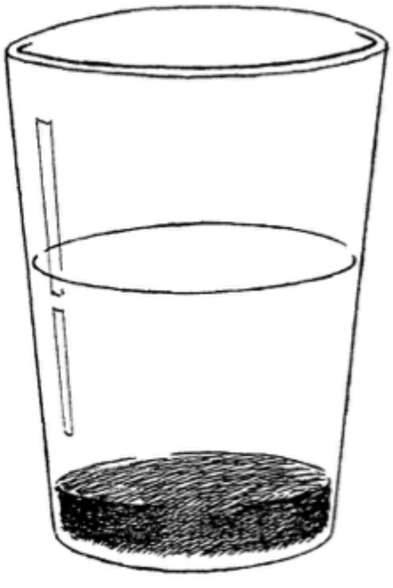
1. ลักษณะบริสุทธิ์
2. ลักษณะตั้งมั่น
3. ลักษณะควรแก่การงาน (ม.อุ. 22/176-177/222)

ใจที่ได้รับการอบรมฝึกฝนดีแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิในระดับสูง จะมีความเยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ

1.4.2 ลักษณะของใจที่เป็นสมาธิระดับอัปปนา ในพระไตรปิฎก กล่าวถึงลักษณะใจที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิในระดับอัปปนาว่า

1. ตั้งมั่น คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด
2. บริสุทธิ์ คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
3. ผ่องใส คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว
4. เรียบเสมอ คือ ไม่ฟูแฟบหรือขึ้น ๆ ลง ๆ เหมือนใจที่ไม่มีสมาธิ
5. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
6. นุ่มนวล คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
7. ควรแก่การงาน คือ เหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
8. มั่นคง คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อนไม่โยกคลอนหรือหวั่นไหว (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2543 : 55)

ดังนั้น เราสามารถอธิบายได้ว่า ใจที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะที่ตั้งมั่น ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนน้ำนิ่งในสระที่ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้เกิดคลื่นกระเพื่อมไหว ใจที่เป็นสมาธินั้นจะใสกระจ่าง สว่างจนมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำที่แม้จะขุ่นแต่เมื่อกวนด้วยสารส้มจนตกตะกอนแล้วฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด ปรากฏแต่ความใสกระจ่าง ใจที่เป็นสมาธิดีแล้วจะมีความนุ่มนวลควรแก่การงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะใจจะเป็นระเบียบ ไม่สับสน ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่เครียด ไม่เร่าร้อนและไม่มีความกระวนกระวาย จากข้างต้นเราจะเห็นว่าลักษณะของสมาธิเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของใจ



ดังนั้นการทำสมาธิ จึงไม่ใช่จะทำได้เฉพาะในท่านั่ง หลับตา และทำสมาธิอย่างที่หลายคนเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงเราสามารถทำสมาธิได้ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็น การยืน เดิน นั่ง นอน แต่มีหลักสำคัญ คือ ให้ใจนั้นตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

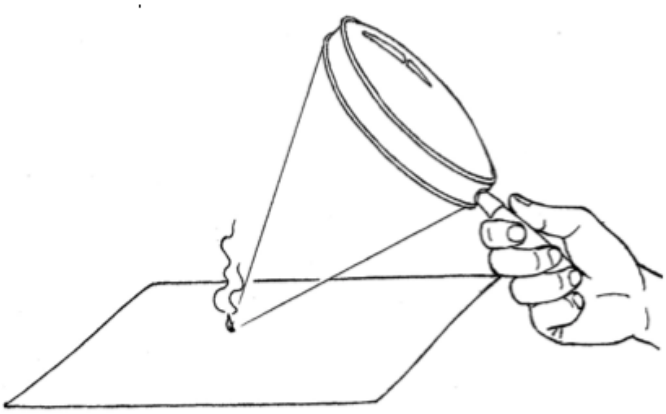
1.5 ความสำคัญของสมาธิ

1.5.1 สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สมาธิมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละคน บุคคลที่ประกอบการงานอยู่ในโลก จำเป็นต้องใช้สมาธิอยู่เสมอเพียงแต่อาจจะไม่ได้สังเกตหรือไม่รู้สึกตัว

เช่น ครูที่สอนหนังสือและนักเรียนที่ฟังครูสอน จะต้องมีใจเป็นสมาธิทั้ง 2 ฝ่าย ถ้าครูมีสมาธิดี แต่นักเรียนสมาธิไม่ดี สติไม่อยู่กับสิ่งที่ครูสอน นักเรียนก็ไม่เข้าใจจำไม่ได้ การอ่านหนังสือผู้ที่มีสมาธิดีจิตใจจดจ่ออยู่กับหนังสือย่อมเข้าใจเรื่องราวและสามารถจำได้ดีกว่า การเล่นกีฬาทุกชนิดต้องใช้สมาธิ เช่น การตีกอล์ฟ การยิงปืน การทุ่มน้ำหนัก การชกมวยเป็นต้น ผู้มีสมาธิดีย่อมเล่นได้เก่ง งานทุกชนิดต้องอาศัยสมาธิจึงจะสำเร็จด้วยดี ยิ่งเป็นงานที่ละเอียดประณีตมาก ๆ เช่น งานฝีมือ งานออกแบบ งานแกะสลัก งานศิลปะทุกชนิด ก็ยิ่งต้องใช้สมาธิมากขึ้น ในด้านการฝึกข่มจิตใจ อันเป็นลักษณะหนึ่งของสมาธิ คนเราจำเป็นต้องฝึกข่มจิตใจอยู่เสมอ เพราะในวันหนึ่ง ๆ เราอาจจะไม่อยากพูด ไม่อยากทำ ไม่อยากไป ไม่อยากพบ ไม่อยากได้ยินอะไรหลาย ๆ อย่าง แต่เราจำเป็นต้องข่มจิตใจทำสิ่งเหล่านั้น เพราะเป็นหน้าที่บ้าง เพราะความจำเป็นอย่างอื่นบ้าง บางทีเราอาจอยากทำอยากพูด อยากไป และอยากอื่น ๆ อีกหลายอย่าง แต่เราจำเป็นต้องยับยั้งจิตใจไว้ เพราะไม่ใช่หน้าที่หรือไม่ถึงเวลาหรือสิ่งนั้นไม่เหมาะสม สมาธิจึงจำเป็นที่สุดสำหรับการดำเนินชีวิตที่ได้ผล ใจที่สงบเป็นสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด เพราะใจที่สงบแล้วย่อมมีความใสเปรียบเสมือนน้ำในตุ่ม ในถัง

หรือในขัน ที่สงบนิ่ง ไม่กระฉอก ไม่กระเพื่อม ตะกอนย่อมตกลงก้นถัง ทำให้น้ำในภาชนะมีผิวหน้างามเรียบ สามารถส่องดูเงาหน้าแทนกระจกได้ เช่นเดียวกัน ใจที่ใสเหมือนกระจกย่อมส่องให้เห็นภาพภายในที่ชัดเจน คนที่มีภาพภายในใจชัดเจน ย่อมตัดสินใจทำอะไรได้ถูกต้องกว่าคนที่มีภาพในใจคลุมเครือ หรือมีจิตฟุ้งเหมือนน้ำขุ่น ใจนั้นมีลักษณะเป็นพลังงานคล้ายแสง ซึ่งแผ่ซ่านออกไปรอบ ๆ แหล่งกำเนิดของแสงนั้น หากแสงแผ่ไปโดยรอบแหล่งกำเนิดแสง แสงนั้นยังอ่อนหรือความร้อนยังน้อยอยู่แต่ถ้าต้องการให้มีความร้อนมากและมีแสงสว่างมาก จะต้องหากระจกรวมแสงมารวมแสงไปไว้ที่จุดเดียว ใจก็เช่นเดียวกันถ้ารวมเป็นสมาธิได้จะมีความสว่างและมีพลังมากขึ้น ส่งผลให้มีคุณภาพและการประกอบการงานต่าง ๆ ของใจได้ดีขึ้นและสูงขึ้น อาจจะอธิบายเปรียบเทียบได้ในลักษณะหนึ่งว่า คนที่กำลังวิ่งหรือนั่งอยู่บนรถที่กำลังแล่น ย่อมมองเห็นอะไรไม่ชัด ถ้าอยากเห็นอะไรชัดตามความเป็นจริง ต้องหยุดวิ่งหรือหยุดรถ จิตใจของคนย่อมวิ่งวุ่นจากอารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้ จากอารมณ์นี้สู่อารมณ์โน้นอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งคนจึงรู้เห็นอะไรไม่ชัดเจน แต่เมื่อใจของเขาหยุดนิ่ง การเห็นจึงชัดเจนอีกอย่างหนึ่งใจของผู้ที่หยุดนิ่งจะแข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนแสงอาทิตย์ เมื่อถูกกระจกรวมลำแสงที่ประกอบด้วยแถบรังสีต่าง ๆ ให้พุ่งไปในจุดเดียว ย่อมจะทำให้เกิดพลังความร้อนเผาไหม้ได้ ใจที่มีพลังย่อมขับเคลื่อนให้มนุษย์คิด พูดและทำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ เมื่อสภาวะใจนั้นเกิดมีกำลังใจอย่างมหาศาล สามารถทำลายอุปสรรคต่าง ๆ ที่ขวางอยู่ได้การทำงานของผู้มีสมาธิจึงได้เนื้องานที่มากกว่าและดีกว่า

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าสมาธิมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง เราจึงควรฝึกสมาธิทุกวัน และฝึกฝนใจให้เกิดความสมดุลและมีคุณภาพ ในการที่จะทำงานในแต่ละวัน และเมื่อสามารถฝึกได้อย่างต่อเนื่องทุกวัน ก็จะทำให้ใจมีคุณภาพและสมรรถภาพที่ดี



1.5.2 สมาธิกับชีวิตประจำวัน

โดยปกติในแต่ละวัน คนส่วนใหญ่มักจะให้เวลาตัวเองในการดูแลร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกายหรืออื่น ๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลสดชื่น แข็งแรง มีชีวิตชีวาและดำเนินชีวิตไปอย่างผาสุกฉันใด การรักษาจิตใจก็เช่นเดียวกันจำเป็นจะต้องทำทุกวัน เพื่อให้จิตใจมีความสมดุล สามารถจะทำงาน คิด พิจารณาและทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปได้อย่างดี

การทำสมาธิเป็นวิธีการบริหารจิตใจที่สามารถช่วยรักษาสภาพจิตใจให้เป็นปกติ มีความพร้อมที่จะทำให้ความคิด คำพูด และการกระทำในแต่ละวันเป็นไปได้ด้วยดี ดังนั้นเราจึงควรรักษาสมดุลของจิตใจด้วยการทำสมาธิทุก ๆ วัน ดังตัวอย่างตารางเปรียบเทียบกิจวัตรประจำวันสำหรับร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบกิจวัตรประจำวัน สำหรับร่างกายและจิตใจ

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

บทที่ 2
ประเภทและระดับ
ของสมาธิ

สารบัญ
บทที่ 2 ประเภทและระดับของสมาธิ

2.1 ประเภทของสมาธิ : สัมมาสมาธิ กับมิจฉาสมาธิ

2.1.1 ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจ

2.1.2 สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิจำแนกตามฐานที่ตั้งของใจ

2.2 ระดับของสมาธิ

2.2.1 ขณิกสมาธิ

2.2.2 อุปจารสมาธิ

2.2.3 อัปปนาสมาธิ

แนวคิด

1. สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่มีฐานที่ตั้งของใจถูกต้อง มีผลแห่งการปฏิบัติเป็นความสุข สงบ และปัญญา และเป็นไปเพื่อทำให้กิเลสสลดลงจากใจมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น ส่วนมิจฉาสมาธิเป็นสมาธิที่ตั้งใจไว้ผิดตำแหน่งมีผลแห่งการปฏิบัติเป็นความร้อนใจและเป็นไปเพื่อพอกพูนกิเลส

2. ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจได้ 3 ประเภท คือประเภทวางใจไว้นอกร่างกาย วางใจในตัวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และวางใจไว้ในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย

3. ระดับของการฝึกสมาธิ มี 3 ประเภท คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายและความแตกต่างของสัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายประเภทของสมาธิ จำแนกตามการวางใจได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายระดับของสมาธิได้
4. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถตรวจสอบผลแห่งการปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง

บทที่ 2
ประเภทและระดับของสมาธิ

2.1 ประเภทของสมาธิ : สัมมาสมาธิ กับ มิจฉาสมาธิ

โดยปกติแล้ว มนุษย์ย่อมจะเกลียดความทุกข์และมุ่งแสวงหาความสุขให้กับตนเอง แต่ความสุขที่ต่างคนต่างแสวงหานั้น ส่วนใหญ่เป็นเพียงความสุขที่ให้ผลชั่วครั้งชั่วคราวหรือเป็นความสุขภายนอกที่ยังไม่สามารถทำให้จิตใจคลายจากรากเหง้าของความทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่ถาวรได้ ทั้งนี้ เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่นั้น ยังไม่เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น จะต้องแก้ที่จิตใจหาใช่แก้ที่ร่างกายหรือสิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก เช่น มีการเสพยาเสพติด การเที่ยวเตร่เฮฮา ซึ่งเป็นการทำให้จิตใจเพลิดเพลินลืมความทุกข์ไปชั่วขณะแต่ในที่สุดก็หาได้พ้นจากความทุกข์ดังกล่าวไม่ ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบันผู้คนในสังคมโดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น

แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิที่มีการสอนกันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ชื่นชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถ หรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์หากจะอธิบายโดยทั่วไป สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภทตามหลักปฏิบัติวิธีการอื่น ๆ อีกมากมาย ในเบื้องต้นนี้สมาธิสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทได้ ดังต่อไปนี้ คือ

1. สัมมาสมาธิ
2. มิจฉาสมาธิ

1. สัมมาสมาธิ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง นอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะต้องทราบว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่ออะไร ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธินั้น โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไว้หลายแห่งโดยได้อธิบายความหมายตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ ดังนี้

สัมมาสมาธิเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน มีวิตกวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอเข้าถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้นเพราะวิตกวิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ

เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไปเข้าถึงตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขเธอเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุ ทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (ม.มู. 17/149/628-629)

จากความที่ยกนำมากล่าวนี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิ จะมีความสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้ว จะมีสภาวะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติบริสุทธิ์นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน (ม.มู.อ. 17/112)
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ (ม.มู.อ. 17/250)

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้นเป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบในสมัยนั้นอันใดนี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิมีในสมัยนั้น (อภิ.ธ. 75/39/360-361)

จากลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการ แก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิจฉาสมาธิตลอดจนกิเลสได้ ดังความใน พราหมณสูตร กล่าวถึงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ตอนหนึ่งว่า “สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัดราคะเป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะเป็นที่สุด” (สํ.ม. 30/22/13)

จากความข้างต้น แสดงให้ทราบว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิจฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลสและความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังความใน ปปัญจสูทนี อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กล่าวไว้ดังนี้ สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิจฉาสมาธิ กิเลส ที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้ กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์และย่อมตั้งมั่นสัมปยุตธรรม ทั้งหลายไว้โดยชอบเพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ (ม.มู.อ. 17/252)

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิ กล่าวคือ ฝึกเพื่อการทำให้ใจสงบระงับจากกาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลายและไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งใจตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ การที่ใจจะไม่ฟุ้งซ่านใจจะต้องไม่คิดหรือตรึกในสิ่งที่จะทำให้ใจเกิดราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของใจฟุ้งซ่านว่า จะมีลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอกคือซัดส่ายไปในอารมณ์ คือกามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม (สํ.ม.อ. 31/165-166)

2. มิจฉาสมาธิ

มิจฉาสมาธิ โดยความหมายที่ตรงข้ามกับสัมมาสมาธินั้น ก็หมายถึงการตั้งมั่นใจที่ไม่ชอบ หรือการที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ซึ่งในพระไตรปิฎก (อภิ.ธ.อ. 76/20) ได้อธิบายว่าที่ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ เพราะตั้งมั่นตามความไม่เป็นจริง ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่แตกต่างจากสัมมาสมาธิ นั่นคือ มิจฉาสมาธิจะทำให้ใจซัดส่ายฟุ้งซ่าน เป็นสภาพใจที่ส่งออกนอกเพื่อไปมีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจ ระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะเบาบางลงได้ และไม่ใช่หนทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกได้อธิบายไว้อีกว่า

มิจฉาสมาธิมีในสมัยนั้นเป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจผิด ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น (อภิ.ธ. 76/294/15)

ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิ ด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับกามคุณ ไม่ปล่อยใจให้ซัดส่ายเพลิดเพลินใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้ามจะต้องน้อมใจให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาสภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโลภะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้

2.1.1 ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจ

สมาธิสามารถจำแนกได้ตามวิธีการกำหนดวางที่ตั้งของใจ หรือแบ่งตามที่ตั้งของใจในขณะที่เจริญสมาธิ ได้ 3 ประเภท ดังนี้ คือ

1. ประเภทวางใจไว้นอกร่างกาย
2. ประเภทวางใจในตัวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
3. ประเภทวางใจไว้ในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย

1. ประเภทวางใจไว้นอกร่างกาย

วิธีส่งจิตหรือใจออกข้างนอก เป็นวิธีที่ส่วนใหญ่ในโลกนี้ได้ใช้ฝึกกัน คือเอาใจส่งออกไปข้างนอกกาย เพราะเป็นวิธีการที่ง่ายเนื่องจากปกติคนส่วนใหญ่มักมีนิสัยชอบมองไปข้างนอก ดังนั้นการส่งใจออกไปข้างนอกจึงสบาย ง่าย และทำได้กันเกือบจะทุกคนแต่ข้อเสียก็มี คือจะมีภาพนิมิตลวงเกิดขึ้นมาเป็นนิมิตเลื่อนลอยไม่ใช่ของจริงเกิดขึ้น บางนิมิตก็น่าเพลิดเพลิน บางนิมิตเห็นแล้วก็น่าสะดุ้งหวาดเสียว ถ้าหากว่าได้ครูที่ไม่ชำนาญไม่มีประสบการณ์เป็นผู้แนะนำ จะทำให้ใจออกไปข้างนอก และเป็นสาเหตุที่ทำให้ได้ยินบ่อยครั้งว่าการปฏิบัติธรรมฝึกจิตฝึกใจเป็นเหตุให้เป็นบ้า ซึ่งที่จริงเกิดจากการวางใจไว้ผิดที่โดยเอาออกไปสู่ข้างนอก เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจึงผิดมากกว่าถูก เก้าสิบกว่าเปอร์เซ็นต์ในโลกนี้ฝึกใจด้วยวิธี

การแบบนี้ ซึ่งไม่ใช่ทางสู่ความพ้นทุกข์ไม่เข้าถึงสรณะ เข้าไม่ถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในตัวและเป็นโอกาสให้หลงตัวเอง พลาดพลั้งและเดินผิดทางได้

2. ประเภทวางใจในตัวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

ประเภทที่ 2 จะเป็นการเอาใจมาไว้ข้างในตัว หรือคือการเอาความรู้สึกอยู่ภายในแล้วก็หยุดนิ่งเฉย ๆ ลอย ๆ อยู่ภายในตัวของเราตามฐานต่าง ๆ ส่วนใหญ่แล้วมักจะอยู่ที่บริเวณทรวงอก แล้วหยุดนิ่งสงบ มีความเย็นกายเย็นใจเกิดขึ้น มีสติ มีปัญญา มีความรู้รอบตัวเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งการปฏิบัติด้วยวิธีที่สองนี้มีอยู่น้อยในโลก วิธีอย่างนี้ยังถือว่าถูกมากกว่าผิด เช่น ถ้าฝึกฝนใจด้วยการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งสิ้น แล้วก็ปล่อยให้สงบนิ่ง อยู่ภายในตัว จะทำให้รู้สึกมีความสุขอยู่ภายใน และการทำสมาธิแบบนี้จะทำให้มีความรู้สึกว่าเราไม่ติดอะไรเลย ไม่ยินดียินร้าย ปล่อยวางสงบ สว่างเย็น อยู่เฉย ๆ อยู่ภายใน จะไม่ค่อยมีนิมิตเลื่อนลอยเกิดขึ้น เพราะว่าปล่อยวางหมด เอาแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างเดียวให้สงบเย็น ความรู้ต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นกว้างขวางกว่าเดิมมาก แต่ก็ยังเข้าไปไม่ถึงการพิจารณากายในกาย เวทนา

ในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงยังไม่ได้ชื่อว่าเข้าถึงไตรสรณคมน์ หรือหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

3. ประเภทวางใจไว้ภายในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย

ประเภทที่ 3 เป็นการฝึกใจโดยการเอาใจมาหยุดนิ่งภายในกลางกาย หรืออยู่ที่ตรงฐานที่ 7 หยุดจนกระทั่งถูกส่วน แล้วเห็นปฐมมรรคเกิดขึ้นมาเป็นดวงสว่าง ดำเนินใจเข้าไปในทางนั้น กลางของกลางปรากฏการณ์นั้น เข้าไปเรื่อย ๆ โดยเอามรรคมีองค์ 8 ประการขึ้นมาเป็นเครื่องปฏิบัติ

คำว่า มรรค แปลว่าหนทาง หมายถึง ทางเดินของใจ ทางเดินของใจที่จะเข้าไปสู่ภายในจนกระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย โดยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องกลั่นกรองใจ ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใสขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าไปถึงธรรมกายที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย

ตรงฐานที่ 7 ตรงนี้ที่เดียวจึงจะเห็นหนทาง แล้วก็ดำเนินใจเข้าไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึง ธรรมกาย สิ่งนี้คือหลักในทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักของการสร้างความสุขให้กับชีวิตในโลก ใครอยากจะหลุดอยากจะพ้น ก็ต้องทำมรรคให้เกิดขึ้นมา แล้วก็ดำเนินใจเข้าไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย

นอกจากนี้ถ้ากล่าวถึงวิธีการในการปฏิบัติสมาธิโดยละเอียดขึ้น จะพบวิธีที่ปรากฏอยู่ในตำราต่าง ๆ เช่น วิสุทธิมรรค ถึง 40 วิธี (ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัฏฐาน 1 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4) ซึ่งแต่ละวิธีนั้นต่างก็มีเป้าหมายอันเดียวกัน คือ การทำใจให้ถูกส่วนและเข้าถึงพระธรรมกายภายใน ถ้าหากว่าเรานำใจของเรามาตั้งไว้ตรงที่ฐานที่ 7 แล้วเริ่มต้นอย่างง่าย ๆ ด้วยวิธีการดังกล่าว จะเริ่มต้นจากกสิณ 10 อสุภะ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อนุสติ 10 หรืออะไรก็ตามอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าใจหยุดถูกส่วนตรงฐานที่ 7 นี้แล้ว ดำเนินใจให้เข้าสู่ภายใน และเข้าไปตามลำดับ ไม่ช้าก็จะพบธรรมกายซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของพวกเราทุกคน ไม่ใช่เป็นสิ่งใหม่แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วและสามารถเข้าถึงได้ทุกคนที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกวิธี

2.1.2 สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิจำแนกตามฐานที่ตั้งของใจ

การฝึกสมาธิที่มีการฝึกหรือสอนกันโดยทั่วไปนั้น หากจะจำแนกประเภทตามหลักปฏิบัติของการวาง จุดที่ตั้งมั่นของใจหรือฐานของใจนั้น เราสามารถจัดแบ่งได้ 2 ประเภท คือ การกำหนดตั้งฐานที่ตั้งของใจไว้ภายในกายและภายนอกกาย ซึ่งการกำหนดใจไว้ภายในหรือมีฐานที่ตั้งของใจภายในกายนี้ สอดคล้องกับหลักของสัมมาสมาธิที่จะต้องกำหนดใจให้ตั้งมั่นอยู่ภายในไม่ฟุ้งซ่าน หรือไม่ปล่อยใจไปเกาะเกี่ยวกับกามคุณทั้งหลาย ส่วนมิจฉาสมาธิจะเป็นการกำหนดฐานที่ตั้งของใจไว้ภายนอก ปล่อยใจให้ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน หรือมุ่งจดจ่ออยู่กับกามคุณหรือสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นต้น

สัมมาสมาธิ

เป็นสมาธิที่มีฐานที่ตั้งของใจอยู่ภายในกาย สามารถทำให้กิเลสต่าง ๆ เบาบางลง หรือลดถอยไปจากใจของเราได้ และเป็นสมาธิที่ถูกทาง เพราะเพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น และเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์อวดความสามารถ เป็นต้น สัมมาสมาธินี้พระเผด็จ ทัตตชีโว อธิบายว่า เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นจากการน้อมจิตเข้าไปตั้งอยู่ในกายของตนเอง อันจะทำให้จิตสะอาด สงบ ว่องไว และมีความเห็นถูก ซึ่งจะแตกต่างจากสมาธิของพวกที่มิใช่พระพุทธศาสนาหรือพวกฤาษีชีไพร ที่เกิดจากการประคองรักษาจิตไว้ที่นิมิตนอกกาย แม้บางครั้งจะทำให้เกิดความสว่างได้บ้างแต่ยังมีความเห็นที่ผิดอยู่ เพราะไม่ใช่วิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ (เผด็จ ทตฺตชีโว, 2537 : 41)

มิจฉาสมาธิ

คือสมาธิที่มีฐานที่ตั้งใจอยู่นอกกายเป็นการตั้งใจไว้ผิดที่ เอาใจไปตั้งไว้ผิดตำแหน่ง กล่าวคือ มีการกำหนดใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำเหมือนกัน แต่ว่าผิดที่ซึ่งไม่สามารถทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ เป็นสมาธิที่นำมาซึ่งความร้อนใจ เช่น มือปืนรับจ้างยิงคนหรือฆ่าคน เวลาเขายกปืนขึ้นมาเล็ง จะไปยิงเหยื่อที่จะสังเวยกระสุนเล็งปืนที่กลางหน้าผาก ตอนนั้นใจของเขาไม่ได้คิดวอกแวกไปเรื่องอื่นเลย ใจคิดอย่างเดียวว่าจะต้องให้เข้าตรงกลางหน้าผากของผู้ที่เป็นเป้าหมายให้ได้ ใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำเหมือนกัน แต่ว่าจดจ่อด้วยใจที่ถูกกิเลสเข้าหุ้มใจนำมาซึ่งความร้อนใจความทุกข์ใจ

เช่น คนเล่นไพ่ นั่งเล่นไพ่อยู่ ใจจดจ่อกับไพ่ที่เล่นเช่นเดียวกัน บางทีเกิดความรู้สึกปวดปัสสาวะกลั้นได้ตั้ง 3 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง บางทีไม่ต้องกินข้าว หรือบางทีนั่งเล่นตั้งแต่มืดจนสว่างก็ไม่มีอาการง่วง ไม่เมื่อย หรือลืมเมื่อย

และไม่ว่าจะเป็นนักบิลเลียดกำลังแทงลูกบิลเลียด มือปืนกำลังจ้องยิงคู่อาฆาต คนทรงกำลังเชิญผีเข้า พวกเสพติดกำลังสูบกัญชา พวกร้อนวิชากำลังปลุกเสก หรือพวกโจรกำลังมั่วสุมวางแผนก่อโจรกรรม ฯลฯ บุคคลเหล่านี้ต่างมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขากำลังทำทั้งสิ้น ไม่ว่ารอบตัว บริเวณนั้นจะมีเหตุการณ์อย่างใดเกิดขึ้น ก็ยากที่จะทำให้เขาเหล่านั้นเบี่ยงเบนความสนใจได้ หลายคนจึงมีความเข้าใจผิดว่าบุคคลดังกล่าวเหล่านี้มีสมาธิมั่นคงดี แต่หาใช่เป็นสัมมาสมาธิไม่เพราะสมาธิในพระพุทธศาสนา หมายถึงการที่สามารถทำใจให้ตั้งมั่น หนักแน่น ไม่วอกแวกและต้องก่อให้เกิดความสงบเย็นกายเย็นใจด้วย การกระทำให้ใจ

วอกแวก มีความโลภเพ่งเล็งอยากได้สิ่งที่ตนปรารถนาอย่างแน่วแน่และรุนแรง หรือมีใจตั้งมั่นในความพยาบาท กรณีเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าใจเป็นสมาธินอกลู่นอกทาง หรือที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิ เพราะใจยังมีความหมกมุ่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นอกุศล มิจฉาสมาธินี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรสนใจและไม่ควรฝึกอย่างเด็ดขาดเพราะมีแต่โทษฝ่ายเดียว

2.2 ระดับของสมาธิ

จากการทำสมาธิผู้ฝึกจะพบกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการฝึก โดยสามารถจำแนกระดับของสมาธิได้เป็น 3 ระดับ คือ

2.2.1 ขณิกสมาธิ คือ อาการที่ใจสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ชั่วขณะหนึ่ง เช่น 5-10 วินาที แล้วใจจะค่อย ๆ คิดฟุ้งซ่านออกไป อาการเหมือนช้างปรบหู ถ้าได้มีสติก็ดึงใจกลับมาใหม่ค่อย ๆ ประคองอย่าใช้กำลังทำอย่างต่อเนื่องก็จะได้ขั้นต่อไป

2.2.2 อุปจารสมาธิ ใจสงบหยุดนิ่งได้นานกว่าขั้นแรก คือ อาจเป็นกำหนดเวลา 5-10 นาที หรือนานกว่านั้นก็ได้ แต่ไม่ถึงขั้นฌาน ยังไม่ดิ่งลงไปแท้เป็นแต่สมาธิที่เกือบจะแน่วแน่

2.2.3 อัปปนาสมาธิ ใจสงบหยุดนิ่งนานตามที่เราต้องการ เป็นขั้นที่แน่วแน่ถึงฌานดิ่งลงไปสุขุมกว่าอุปจารสมาธิ และมีระดับขั้นที่ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ (ขุ.ม.อ. 65/303)

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิเป็นการฝึกที่จิตใจ เป็นการทำใจให้สงบ ตั้งมั่น แต่ใจจะตั้งมั่นได้นั้น จะต้องกำหนดทำสมาธิให้ใจตั้งอยู่ ณ ที่ตั้งของใจที่จะทำให้ใจตั้งมั่น และเกิดความมั่นคงมากที่สุดนั่นก็คือศูนย์กลางกายนั่นเอง เมื่อฝึกอย่างถูกวิธีแล้ว ย่อมจะทำให้ผู้ฝึกพบกับประสบการณ์ภายในที่ดี ทำให้มีความสุขและย่อมสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่าการฝึกสมาธิที่จะเป็นสัมมาสมาธินั้น มุ่งเพื่อให้ใจสงบหยุดฟุ้งซ่านไม่ขุ่นมัวสามารถระงับอารมณ์ตนเองได้ เกิดความเย็นกายเย็นใจเพื่อให้เกิดสติมีใจตั้งมั่น เข้มแข็งไม่หวั่นไหวง่าย เกิดความเชื่อมั่นตนเองในทางที่ถูก เพื่อกำจัดกิเลสในใจ คือ โมหะและอวิชชาอันเป็นบ่อเกิดของกิเลสทั้งหลายให้หมดไป

บทที่ 3
รูปแบบของการฝึกสมาธิ

สารบัญ
บทที่ 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 ฐานที่ตั้งของใจเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

3.2.3 เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นฐานที่ตั้งจิตถาวร

3.3 การฝึกสมาธิให้ได้ผล

แนวคิด

1. การฝึกสมาธิ มีอยู่หลากหลายวิธี แตกต่างกันไปตามความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม แต่ทุกวิธีต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เพื่อฝึกใจให้ตั้งมั่น สงบ เป็นสมาธิ

2. การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการฝึกสมาธิใช้อาโลกกสิณเป็นดวงแก้วใส และเจริญพุทธานุสติด้วยคำภาวนา สัมมาอะระหังเป็นบริกรรมในการยึดเหนี่ยวใจให้สงบ โดยมีฐานที่ตั้งของใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของจิต

3. การฝึกสมาธิให้ได้ผล ผู้ฝึกจะต้องทำสมาธิสม่ำเสมอเป็นประจำและทำให้ถูกวิธีการ ด้วยหลักของสติและความสบายควบคู่กัน

วัตถุประสงค์

1. ให้นักศึกษารู้จักรูปแบบการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน
2. ให้นักศึกษาได้รู้จักถึงวิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
3. ให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการฝึกสมาธิให้ได้ผล

บทที่ 3
รูปแบบของการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ

3.1 รูปแบบการฝึกสมาธิ

3.1.1 การฝึกสมาธิมีอยู่หลายรูปแบบ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบสุขนั้น มีอยู่หลายวิธีการด้วยกัน เสมือนแหล่งน้ำในโลกที่มีหลายแหล่งให้สัตว์โลกได้ดื่มกิน การฝึกใจเพื่อให้เกิดสมาธิจิตนั้นก็มีอยู่หลายวิธีการเช่นกัน เพราะเหตุนี้จึงมีรูปแบบการสอนสมาธิจิตที่หลากหลายเป็นจำนวนมากเพื่อให้สนองความต้องการของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันไป เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนจะหาความเหมือนกันหมดทุกอย่างจริง ๆ ได้ยาก

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันครูผู้สอนการฝึกสมาธิได้พยายามถ่ายทอดประสบการณ์ตามความรู้ ความสามารถที่ตนเองได้ฝึกฝนมา หรือตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยมและพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการสืบทอดกันมาตามความรู้ ความเชื่อของคนรุ่นก่อน บางทีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นก็มีผลต่อรูปแบบของการฝึกสมาธิด้วย เพราะคนแต่ละท้องถิ่นก็มีอัธยาศัยที่แตกต่างกันไป จึงทำให้เกิดครูสอนสมาธิมากมายทั่วโลก แต่ครูสอนสมาธิที่ดีจะมุ่งเน้นสอนสมาธิเพื่อให้ใจเกิดสมาธิ คือทำใจให้ตั้งมั่นมีความสงบสุข เบากาย สบายใจ อันเป็นผลให้เกิดสมาธิในขั้นพื้นฐาน และเป็นรากฐานในการรองรับการฝึกสมาธิขั้นสูงต่อไปได้

3.1.2 ตัวอย่างการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ

(1) สมาธินอกพระพุทธศาสนา

(1.1) โยคะ

โยคะ คือ กลุ่มการฝึกสมาธิที่มีมานานก่อนพุทธกาล โดยใช้วิธีการบริหารร่างกาย ซึ่งมีหลักการคือ “สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” ดังนั้นในกลุ่มคนที่ฝึกโยคะจะมีการออกกำลังกายและส่งใจไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความผ่อนคลายและยังเน้นเรื่องของการกำหนดลมหายใจหรือปราณ ซึ่งเชื่อว่า มีความสัมพันธ์กับจิตอย่างแนบแน่น (เฉก ธนะสิริ, 2529 : 81-82) (การฝึกสมาธิขั้นสูงจะมีความมุ่งหมายแตกต่างกันบ้าง เช่น ในทางพระพุทธศาสนาจะฝึกสมาธิเพื่อมุ่งให้เกิดปัญญาและนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธธรรมคำสอนคือการทำพระนิพพานให้แจ้ง)

(1.2) สมาธิแบบ TM

TM ย่อจาก Transcendental Meditation ที่ถูกนำไปเผยแผ่โดยมหาฤาษี วิธีการของ TM คือการท่อง “มนตรา” (Muntra) ซึ่งจะท่องซ้ำ ๆ ในใจให้เกิดความผ่อนคลาย (เดนนิส เดนนิสสัน, 2543 : 156) และถือเป็นอุบายในการทำให้จิตนิ่ง ซึ่งการท่องมนตรานี้จะไม่มีการเปิดเผยให้ทราบขึ้นอยู่กับครูผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้กำหนดให้

(2) การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา

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

(2.1) การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบวัชรยาน

(2.1.1) สมาธิแบบทิเบต

การฝึกสมาธิตามแบบทิเบต เป็นวิธีการปฏิบัติแนวหนึ่งที่นอกจากต้องการจิตใจที่บริสุทธิ์แล้วยังต้องการอำนาจจิตด้วย (ที.ลอบซัง รัมปา, 2534 : 9) รูปแบบการฝึกจึงมุ่งเพ่งความคิดให้แน่วแน่ลงไปในสิ่งเดียวหากสามารถรวมพลังจิต ทำนองเดียวกับการรวมแสงอาทิตย์ จะทำให้ได้พลังจิตอย่างมหาศาล (ที.ลอบซัง รัมปา, 2534 : 10)

การปฏิบัติสมาธิแบบนี้จะต้องหลอมรวมร่างกาย ความคิดและประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน ด้วยดวงจิตที่มีสติควบคุมจดจ่อเป็นอารมณ์เดียว และจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนให้ครบถ้วนจึงจะบังเกิดผลขึ้นมาได้ในเวลาอันควร การปฏิบัติทุกขั้นตอนจะต้องไม่รีบร้อนให้ทำแบบช้า ๆ เพื่อให้ทั้งร่างกายความคิดและประสาทสัมผัส สามารถผสมผสานเข้าสู่กระบวนการได้อย่างถูกต้องผลที่เกิดขึ้นจะได้ไม่ขาดตกบกพร่อง (ที.ลอบซัง รัมปา, 2534 : 9) ซึ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบนี้ จะมีลำดับในการ ปฏิบัติคือ

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

กล่าวโดยทั่วไปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบทิเบต เป็นการฝึกโดยเริ่มต้นจากความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แล้วค่อยฝึกลมหายใจให้ยาวและลึกพร้อมกับคำภาวนา เมื่อใจสงบดีแล้วก็มาฝึกเพ่งกสิณกันต่อ ซึ่งกสิณที่ชาวทิเบตนิยมทำกันมากก็คือ กสิณแสงสว่างและการเพ่งลูกแก้ว โดยมุ่งให้เกิดอำนาจทางจิตมีตาทิพย์ เป็นต้น

(2.2) การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบมหายาน

(2.2.1) สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน

สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมในพระพุทธศาสนานิกายเซนในประเทศญี่ปุ่น มีวิธีปฏิบัติที่สำคัญ อยู่ 2 สาย สายแรกคือ รินไซเซน (Rinzai Zen) มีปริศนาธรรมเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ส่วนสายที่สองคือ โซโตะเซน (Soto Zen) ใช้อีกวิธีหนึ่งที่เรียกว่า ชิคานทาซา เป็นหัวใจของการปฏิบัติ

รินไซเซนในปัจจุบันใช้โกอานเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้นเมื่อนักศึกษาเข้าไปขอกรรมฐานกับอาจารย์แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอานข้อที่หนึ่งซึ่งก็คือ ให้ภาวนาคำว่า “มู” จนกว่าจะหาคำตอบได้ พอตอบได้แล้วอาจารย์ก็จะให้โกอานข้อที่ 2 เราตอบได้ก็ให้ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 ข้อที่ 5 ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดโกอานในหนังสือ “มูมอนคาน” แล้วถือว่าจบหลักสูตร ถือได้ว่ารู้ธรรมะขั้นลึกซึ้ง ซึ่งลักษณะการทำภาวนาแบบนี้ แม้ว่าจะมีความพยายามที่จะหาคำตอบจากการภาวนาก็ตาม การนั่งนั้นเขาก็นั่งนิ่งหลับตาภาวนาดูลมหายใจและในการดูลมหายใจนั้นเขาก็กำกับคำภาวนาด้วย

นอกจากนี้ยังมีบางสำนัก คือ “เรียวโคอิน” ที่อาจารย์โคโบริ โรชิสอนชาวต่างประเทศได้ประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก คือ ขณะที่อาจารย์เซนคนอื่นสอนให้ภาวนาคำว่า “มู”ท่านโคโบริก็สอนให้ชาวตะวันตกภาวนาว่า “one” ทำภาวนาอย่างนี้จนความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างเดียวกับคำภาวนา

ส่วนสายที่ 2 คือ โซโตะเซน ใช้วิธีการที่แตกต่างออกไป คือ เขาให้นั่งสมาธินั่งนิ่ง ๆ แต่ไม่หลับตาให้ลืมตาและไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องดูลมหายใจไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นั่งเฉย ๆ แล้วให้รู้สึกตัว เช่นในขณะที่นั่งนั้นมีเสียงรถผ่านไปก็ให้รู้ ลมพัดมาต้องกายก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นรอบกายก็ให้รู้ ให้นั่งอยู่ในความรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างมีสติรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง วิธีการนี้เรียกว่า “ชิคานทาซา” (ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์, 2531 : 42-44)

สรุป สมาธิแบบเซนจะมุ่งเน้นความสงบทางใจโดยการนั่งนิ่ง ๆ แล้วนำคำภาวนามาขบคิดจนเกิด ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสว่าง สงบ และความยินดี

(2.3) การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทนี้ มีหลายวิธีการปฏิบัติ และแหล่งที่มีการสอนมักจะเป็นในประเทศศรีลังกา พม่า และไทย เป็นต้น สำหรับในที่นี้จะมุ่งกล่าวถึงการฝึกสมาธิแบบเถรวาทที่มีการสอนในประเทศไทยเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตามแม้ในประเทศไทยเอง ก็มีหลากหลายรูปแบบและมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมที่เผยแพร่วิธีการปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้งนี้หากพิจารณาถึงความหลากหลายวิธีการและหลากหลายสำนักปฏิบัติธรรมนี้ แสดงให้เห็นว่ามีผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมกันมาก หากแต่ละสำนักรวมทั้งผู้มุ่งที่จะศึกษาและฝึกสมาธิ ได้ลงมือศึกษาและฝึกฝนอย่างจริงจังแล้วย่อมจะเกิดผลดีทั้ง แก่ผู้ปฏิบัติและการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย ในที่นี้จะยกตัวอย่างวิธีการฝึกสมาธิแบบเถรวาทในประเทศไทยมาพอสังเขป แต่จะกล่าวถึงการฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงธรรมกายในรายละเอียด ทั้งนี้เพราะผู้จัดทำตำราเรียนได้ศึกษามาโดยตรง ส่วนวิธีการอื่นนั้นหากสนใจในรายละเอียดนักศึกษาสามารถหาโอกาสศึกษาได้ด้วยตนเอง

(2.3.1) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมฝึกกันมากในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในที่นี้จักขอยกเอาการฝึกสมาธิตามแบบสายพระธุดงค์อีสาน โดยมีพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระเป็นครูผู้สอน 1 ซึ่งท่านใช้คำว่า พุท-โธ เป็นหลักในการภาวนาตามจังหวะลมหายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ท่านยังเน้นการเดินจงกรม โดยระยะที่จะเดินประมาณ 5 เมตร ถึง 10 เมตร มองทอดสายตาดูไปข้างหน้าประมาณ 4 ก้าว เพื่อไม่ให้จิตใจวอกแวกกำหนดจิตของเราอยู่ที่ก้าวเดินและคำภาวนา ไม่ให้จิตวอกแวก การทำสมาธิแบบอานาปานสติ จะใช้วิธีเอาสติไปอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยภาวนาพุท-โธ กำกับด้วย (พระธุดงค์อีสาน คือ พระภิกษุผู้เป็นนักปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งท่านมักจะเดินทางปฏิบัติธรรมตามป่าเขา ต่อมาส่วนใหญ่ท่านมักจะตั้งสำนักหรือพำนักอยู่วัดในภาคอีสาน)

(2.3.2) การฝึกสมาธิแบบพองหนอ - ยุบหนอ

การฝึกสมาธิแบบนี้ เน้นการใช้สติปัฏฐาน 4 ควบคู่กับการบริกรรมพองหนอ - ยุบหนอ เป็นแนวการสอนสมาธิตามแบบประเทศพม่า ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดกญาณสิทธิ) เป็นผู้ไปฝึกปฏิบัติแล้วนำมาเผยแพร่ที่ประเทศไทย และท่านได้จัดสอนที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ท่าพระจันทร์ และต่อมาได้รับความนิยมนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลาย วิธีปฏิบัติมีทั้งการให้เดินจงกรมโดยเน้นให้มีสติอยู่ที่ส้นเท้าเป็นหลัก และเมื่อเดินจงกรมครบกำหนดแล้วให้นั่งสมาธิเอาสติไว้ที่ท้องภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ตามอาการพองยุบของหน้าท้องเวลาหายใจเข้าออก ถ้านั่งครบกำหนดแล้ว ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีกและนั่งสมาธิอีกทำให้ต่อเนื่องสลับกันไป

สำหรับการนั่งสมาธิ และเดินจงกรม ลักษณะนี้มุ่งเน้นพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ส่วนวิธีการอาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด ตามแต่อาจารย์จะนำไปประยุกต์สอน การทำสมาธิด้วยการภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ เป็นการฝึกสติอยู่กับลมหายใจที่ท้องเป็นหลัก ส่วนถ้ามีอารมณ์อื่นมาแทรก ก็ให้พิจารณา คือ เอาอารมณ์นั้นมาภาวนาแทนจนกว่าใจจะสงบ ส่วนถ้าเดินจงกรมก็ให้มีสติอยู่กับเท้าที่เดินอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้มุ่งหวังให้ใจรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่เสมอ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

การฝึกสมาธิแบบนี้ เป็นการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านค้นพบวิธีการปฏิบัติและนำมาสอนจนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ว่าสิ่งที่ท่านนำมาสอนนั้นแม้จะเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ แต่ก็มีปรากฏสอดคล้องกับพระธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น คำว่า “ธรรมกาย” และวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมกายก็สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ทั้งนี้การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมกายจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

3.2 การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

การฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายนี้ เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่ได้สูญหายไปเมื่อ 500 ปีหลังพุทธปรินิพพาน (วิชัย เพียรภักดีสกุล, 2540 : 5) ซึ่งพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ค้นพบด้วยการนั่งสมาธิในปี พ.ศ. 2460 ณ วัดโบสถ์ (บน) บางคูเวียง แล้วท่านก็ได้ศึกษาจากการปฏิบัติอย่างเชี่ยวชาญ จนพบว่าในกลางกายของมนุษย์ทุกคนมีพระรัตนตรัยอยู่ภายใน คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

พุทธรัตนะ ก็คือ ธรรมกาย หรือกายที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งมีหลักฐานที่เป็นคำสอนปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งฉบับของเถรวาท มหายาน วัชรยาน เพียงแต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดว่า ธรรมกายมีลักษณะเป็นอย่างไร จนกระทั่งหลวงปู่วัดปากน้ำท่านได้เข้าถึงแล้วกล่าวว่า ธรรมกายมีลักษณะคล้าย ๆ กับพระพุทธรูปหรือพระพุทธปฏิมากรที่จำลองออกมาแต่งดงามกว่าเป็นพระแก้วใสบริสุทธิ์ มีเกตุดอกบัวตูมประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

การจะรู้เรื่องราวเกี่ยวกับพระธรรมกายที่มีอยู่ภายใน จะรู้ได้ต่อเมื่อเข้าถึงเข้าถึงแล้วก็ไปรู้ไปเห็นด้วยวิธีการวางใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางสายกลางที่จะนำไปสู่อายตนนิพพาน

วิธีการที่จะทำให้ใจหยุดนิ่งตรงฐานที่ 7 มีหลายวิธี แต่ย่อลงมาเหลือเพียงแค่ 40 วิธี ที่มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเลือกวิธีไหนก็ได้ที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่ง เช่น เราจะเริ่มต้นจากการพิจารณาซากศพ (อสุภะ) หรือกำหนดลมหายใจเข้าภาวนา “พุท” หายใจออกภาวนา “โธ” อย่างที่เรียกว่า อานาปานสติ หรือทำใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่คิดอะไรก็ได้ หรือบางคนระลึกถึงศีลที่ตนรักษาได้บริสุทธิ์บริบูรณ์ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตามเมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ พอใจสบายใจหยุดถูกส่วนเข้าก็หล่นวูบเข้าไปสู่ภายใน พบดวงธรรมภายในถ้าดำเนินจิตไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าถึงพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นวิธีที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นมีหลายวิธีแต่ทุกวิธีมีอารมณ์เดียว คือ ต้องมีอารมณ์ดี อารมณ์สบาย แล้วก็ต้องหยุดนิ่งใจที่ปกติชอบแวบไปแวบมากลับมาหยุดนิ่งอยู่ภายในพอหยุดถูกส่วนก็จะเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

3.2.1 วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น

ขั้นตอนการปฏิบัติในเบื้องต้น มีดังต่อไปนี้

กราบบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีลห้า หรือศีลแปด และระลึกถึงความดีที่ได้กระทำมาทั้งหมดจนใจเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณงามความดีล้วน ๆ แล้วนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดีหลับตาพอสบายแล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบายสร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจ ว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

กำหนดอาโลกกสิณ คือ กสิณแสงสว่าง เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ใสสนิทปราศจากราคีหรือรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้ว กลมใส ให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่หนึ่งเป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา

อนึ่งเมื่อนิมิตดวงใสและกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้นจนเหมือนกับว่านิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดายให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มิใช่ศูนย์กลางกายให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับและเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกายให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน แล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อย ๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลมที่ทั้งใสทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

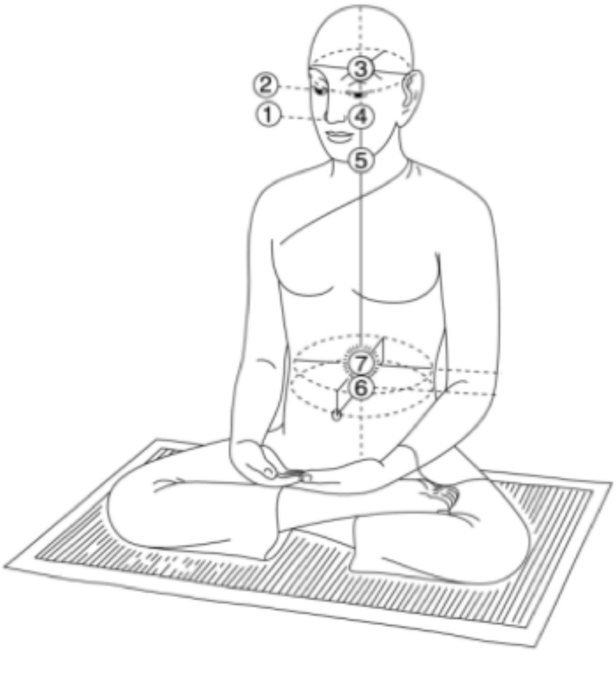
3.2.2 ฐานที่ตั้งของใจเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกาย

ฐานที่ตั้งของใจมีความสำคัญมากต่อการฝึกสมาธิ เพราะการแสวงหาความสงบทางใจ จำเป็นต้องหาหลักให้ใจเกาะใจจึงจะยอมสงบได้ ถ้าใจไม่มีหลักให้เกาะก็จะลอยเคว้งคว้าง ถ้าลอยไปไกลมากเกินไปก็จะกลายเป็นคนเสียสติ ถ้าลอยอยู่ใกล้ ๆ ก็หลงบ้างลืมบ้างจำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าอยู่ในตัวก็เป็นผู้มีสติสมบูรณ์ อุปมาเหมือนชาวนาเลี้ยงควายก็จำเป็นต้องผูกควายไว้กับหลัก มิฉะนั้นถ้าควายหลุดจากหลักได้เมื่อใด ก็จะขวิดกันเองบ้าง ขวิดต้นไม้บ้างหรือขวิดแม้กระทั่งเจ้าของถึงคราวจะใช้งานมันก็หนีเตลิดไป ชาวเรือก็เช่นกันจำเป็นต้องผูกเรือไว้กับหลัก ถ้าไม่ผูกเรือก็จะหลุดลอยไปตามน้ำลอยไปลอยมาก็จะถูกเรืออื่นชนเสียหาย แม้ประชาชนก็ต้องมีผู้ปกครอง หรือหัวหน้าเป็นหลักถ้าไม่มีผู้ปกครองเป็นหลัก หรือหลักไม่ดีก็เกิดการจลาจลวุ่นวายไปทั้งเมืองได้ หลักสำหรับเกาะจึงมีความจำเป็นมากไม่ว่าในกิจกรรมใด ๆ

ฉะนั้น ก่อนฝึกสมาธิก็ต้องหาหลักให้ใจเกาะเป็นที่เป็นทางแน่นอนเสียก่อน เรานิยมเรียกหลักที่ไว้ให้ใจเกาะว่า “ฐานที่ตั้งจิต” พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้กล่าวถึงฐานที่ตั้งของจิตว่ามีอยู่ 7 ฐานด้วยกัน คือ

ฐานที่ 1 ตรงปากช่องจมูก ถ้าเป็นหญิงก็ตรงปากช่องจมูกซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงปากช่องจมูกขวา

ฐานที่ 2 ตรงเพลาตา ถ้าเป็นหญิงก็ตรงเพลาตาซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงเพลาตาขวา



ฐานที่ 3 ในกลางกั๊กศีรษะตรงจอมประสาทได้ระดับพอดีกับตาแต่อยู่ข้างใน (นึกเอาเส้นด้าย 2 เส้นขึงให้ตึงจากกึ่งกลางระหว่าง หัวตาทั้งสองข้างทะลุท้ายทอย กกหูซ้ายทะลุหูขวา ตรงจุดตัดคือ กลางกั๊ก)

ฐานที่ 4 ในปากช่องเพดาน บริเวณเหนือลิ้นไก่ ตรงที่รับประทานอาหารแล้วสำลัก

ฐานที่ 5 ในปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ 6 ตรงกับสะดือแต่อยู่ข้างใน คือ กลางตัว

ฐานที่ตั้งจิตทั้ง 6 ฐานนี้เป็นเพียงฐานที่ตั้งจิตได้ชั่วคราว จึงไม่ควรตั้งไว้นานเกินไปจนกระทั่งกลายเป็นนิสัย ต้องรีบหาโอกาสเลื่อนไปตั้งไว้ที่ฐานถาวรทันทีที่จิตเริ่มหยุด คือ ฐานที่ 7

ฐานที่ 7 อยู่ตรงเหนือฐานที่ 6 โดยย้อนกลับขึ้นมาข้างบนอีกประมาณ 2 นิ้วมือ (นึกขึงเส้นด้าย 2 เส้น ขึงให้ตึงจากสะดือทะลุหลังจากเอวซ้ายทะลุเอวขวา ตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป 2 นิ้วมือ คือ ฐานที่ 7)

ฐานที่ตั้งจิต แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ฐานที่ตั้งจิตถาวร กับฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว

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

การที่มีฐานทั้ง 7 เช่นนี้ ทำให้เกิดความสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ที่สามารถค่อย ๆ หัดฝึกวางใจไว้ตามฐานต่าง ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยตะล่อมใจไปวางไว้ที่ฐานที่ 7 ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งถาวร อุปมาเหมือนการใช้ท่อนไม้เล็ก ๆ ทำหลักไว้ผูกควายก็ใช้ผูกได้ชั่วคราวครั้งละ 2 - 3 ตัว เมื่อเสร็จธุระแล้วก็ถอนทิ้งส่วนหลักที่ใช้ผูกจำนวนมาก ๆ นั้น เราต้องใช้เสาใหญ่จะได้คงทนไม่ต้องย้ายไปมา เรียกว่า หลักถาวรซึ่งลักษณะพิเศษของหลักถาวรก็คือ ต้องสร้างให้มั่นคงแข็งแรงและไม่มีการโยกย้าย

3.2.3 เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นฐานที่ตั้งถาวร

เหตุที่ฐานที่ 7 เป็นที่ตั้งจิตถาวรนั้น อธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ว่า เพราะตำแหน่งนี้เปรียบเสมือนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย (Center of Gravity) ถ้าสังเกตจะเห็นว่าของทุกอย่างมีศูนย์ถ่วงของตัวเอง ถ้าเอาอะไรไปรองรับตรงจุดศูนย์ถ่วงสิ่งนั้นก็จะตั้งอยู่ได้ ยกตัวอย่างเช่น แก้วศูนย์ถ่วงของแก้วจะอยู่ตรงกลางพอดี ถ้าเราเอามือไปรองที่ศูนย์ถ่วงตรงกลางแก้วก็จะอยู่ได้ไม่ตก แต่ถ้าเราเอามือของเราไปรองข้าง ๆ แก้วก็จะตกเพราะศูนย์ถ่วงไม่ได้ แต่แก้วจะตั้งได้ต่อเมื่อนิ้วของเราไปรองอยู่ตรงศูนย์ถ่วงพอดีถึงจะรองรับน้ำหนักได้ของทุกอย่างจะมีศูนย์ถ่วงมีจุดสมดุล ถ้าเราไปรองรับตรงจุดสมดุลสิ่งของนั้น ๆ ก็จะตั้งอยู่ได้ถ้าไปรองนอกจุดสมดุลสิ่งของนั้นก็จะตั้งอยู่ไม่ได้กลิ้งไปกลิ้งมาตรงฐานที่ 7 นี้เป็นบริเวณที่โลกส่งแรงมาดึงดูดร่างกายของมนุษย์ไว้ มิฉะนั้นแล้วมนุษย์ก็จะหลุดออกไปจากโลก (โลกกลม)

ใจของเราก็เช่นเดียวกัน จุดศูนย์กลางกายเหนือสะดือ 2 นิ้วมือ ตรงกึ่งกลางตัว เป็นเสมือนจุด สมดุลของใจจุดศูนย์ถ่วงของใจตรงนี้ เมื่อใจของเราตั้งไว้ตรงจุดนี้แล้วจะเป็นจุดที่ได้ดุลที่สุด ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงหน้าเอียงหลัง พอดี ๆ หรืออาจเรียกจุดนี้ว่า จุดโฟกัสของใจก็ได้ถ้าเปรียบใจของเราเหมือนแว่นขยาย จุดนี้ก็คือจุดโฟกัสของแว่นขยาย เมื่อเราเอาใจไปจรดจ่อตรงจุดนี้แล้วจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ไปตามความเป็นจริงได้ชัดเจนที่สุด เห็นถึงความจริงของโลกและชีวิตไปตามความจริง ถ้าถูกส่วนจริง ๆ ถึงจุดถึงขนาดก็จะส่องความจริงให้เห็น

การฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา โดยการผสมผสานวิธีต่าง ๆ เข้ากันอย่างลงตัว กล่าวคือ

1. การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว กลมใสเป็น 1 ใน กสิณ 10 คือ อาโล กสิณ (กสิณแสงสว่าง)

2. การกำหนดบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เป็น 1 ใน อนุสสติ 10 คือ พุทธานุสสติ (มีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

3. การกำหนดใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งเป็นที่สุดของลมหายใจเป็น 1 ในอนุสสติ 10 คือ (มีสติกับลมหายใจ)

3.3 การฝึกสมาธิให้ได้ผล

การฝึกสมาธิให้ได้ผลดีนั้น ผู้ฝึกต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำเสมือนการใช้ไม้ 2 อัน เอามาสีกันเพื่อทำให้เกิดไฟ ผู้ทำการสีก็ต้องพยายามสีไปเรื่อย ๆ จนกว่าไฟจะติด ถ้าหากเลิกสีก็ต้องเริ่มต้นใหม่การทำสมาธิให้ได้ผลจึงต้องทำไปเรื่อย ๆ ให้มีความเพียรในการทำ และในการทำสมาธินั้นก็ต้องทำให้ถูกวิธีการ คือให้ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น อันจะเป็นเครื่องสกัดกั้นใจมิให้เกิดความอยากจนเกินไปจนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง หลักที่สำคัญคือให้มีสติควบคู่กับความสบายทั้งสติและสบายนี้จะเป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะทำให้ใจเป็นสมาธิ และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้วให้หมั่นตรึกระลึกนึกถึงอยู่เสมอจนกระทั่งกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ หรือนึกเมื่อใดเป็นเห็นได้ทุกทีอย่างนี้แล้วผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไปทั้งยังทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ได้อีกด้วย

บทที่ 4
ลักษณะบุคคลที่สามารถ
ฝึกสมาธิได้

สารบัญ
บทที่ 4 ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

4.1 บุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้
4.1.1 บุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้
4.1.2 อารมณ์ของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้
4.2 บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้
4.3 ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมาธิได้ดี

แนวคิด

1. บุคคลในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาหรือเผ่าพันธุ์ใดหรือแม้จะมีบุคลิกลักษณะและอัธยาศัยที่แตกต่างกันไป แต่ทุกคนก็สามารถฝึกสมาธิได้

2. บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้มีเพียงแค่ 3 ประเภท คือ คนบ้า คนตาย และคนที่ไม่ได้ทำ

3. บุคคลที่มีศีลเป็นปกติ จะทำให้สามารถฝึกสมาธิได้ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ดี

บทที่ 4
ลักษณะบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

จากบทเรียนที่ผ่านมา คงจะเห็นได้ถึงวิธีการฝึกสมาธิที่มีอยู่มากมายหลายวิธีด้วยกัน และแต่ละวิธีนั้นมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างหลากหลายกันออกไป แต่ที่น่าสังเกตคือการฝึกที่เป็นสัมมาสมาธิจะมีจุดหมายที่จะทำให้ทุกคนมีจิตใจที่ตั้งมั่นมีความสุขภายใน

สำหรับในบทนี้เราจะมาพูดถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้และไม่ได้ บางท่านที่เคยปฏิบัติมาด้วยตนเองจนใจหยุดนิ่งเข้าถึงความสุขภายในแล้วก็คงหมดข้อสงสัยในบทนี้ แต่สำหรับท่านที่กำลังจะเริ่มปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติมานานแล้ว แต่ยังไม่มีประสบการณ์จากการปฏิบัติสมาธิก็อาจทำให้เกิดความสงสัยว่าตัวเราเองนั้นสามารถปฏิบัติธรรมเช่นนี้ได้หรือไม่

ในบทเรียนนี้ จะได้แสดงให้ทราบถึงบุคลิกลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ และบุคคลเช่นไรที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้ เพื่อทุกท่านจะได้นำมาสำรวจตนเอง และสามารถแนะนำบุคคลที่ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

4.1 บุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

กล่าวโดยทั่วไป สมาธิ คือ วิธีการที่จะนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจน เรียบง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกบุคลิกภาพ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา ทุกสถานะทางสังคม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ โดยไม่ขัดต่อความเชื่อ ไม่ขัดต่อศรัทธาดั้งเดิม ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมประเพณี เพราะเป็นเรื่องการศึกษาเป็นเรื่องของใจล้วน ๆ จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนที่เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษาสามารถเข้ามาพิสูจน์ด้วยการลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

4.1.1 บุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

มนุษย์ในโลกนี้แม้จะมีหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ ถึงจะอยู่ในครอบครัวเดียวกันก็ยังมีลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลแต่ละบุคคลซึ่งอาจแสดงออกมาในหลายลักษณะด้วยกัน ตั้งแต่บุคลิกภาพโหดร้าย นิ่มนวล จนถึงรุนแรง แต่ไม่ว่าจะมีลักษณะบุคลิกภาพอย่างไร นั่นก็ไม่ใช่สิ่งกั้นขวางที่จะทำให้ไม่สามารถที่จะเข้ามาฝึกสมาธิได้ เพราะเมื่อคนทั้งหลายเหล่านี้ได้ลงมือฝึกสมาธิอย่างถูกวิธีและทำอย่างจริงจังแล้ว ก็จะสามารถรับรู้ถึงผลแห่งการเข้าถึงธรรมภายในได้ทั้งสิ้น เพราะสมาธิเป็นของกลางไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาและความเชื่อใด ๆ

ต่อไปนี้จะได้แสดงให้เห็นภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ เพื่อให้ทุกท่านได้มีความเข้าใจ มากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างประกอบภาพ บุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

เสียสละ

ชอบฟังดนตรี

รักสนุก

บ้าทรงผม

ชอบนินทา

ชอบสอดรู้สอดเห็น

คิดถึงเจ้าหนี้

คิดถึงลูกหนี้

นักคิด

นักร้อง

อารมณ์แปรปรวน

ผู้พิพากษา

ชอบเดินทางบ่อย ๆ

เงียบขรึม

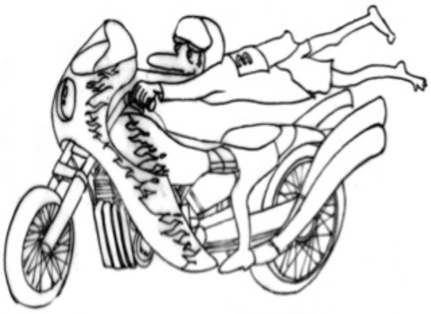
ชอบความหรูหรา

ขี้หงุดหงิด

ดารา

พวกมีปัญหากับกฎระเบียบ

หัวโบราณ



ชอบความเร็ว

ชอบไม่เหมือนใคร

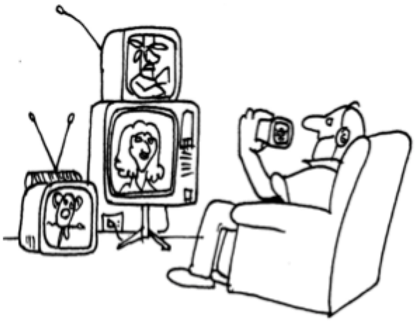
ประหลาดแหกคอก

สับสน

มนุษย์หิน

เนี๊ยบเฉียบไม่เลิก

ผู้พิทักษ์โลก



ชอบดูทีวี

วิ่งหนีความจริง

4.1.2 อารมณ์ของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้

นอกเหนือจากเรื่องบุคลิกภาพซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะประจำตัวบุคคลแล้ว อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับจิตใจมนุษย์ บุคคลหนึ่งอาจจะมีอารมณ์ที่หลายหลากในแต่ละสถานการณ์ บางครั้งอาจจะเศร้าโศกร้องไห้ แต่บางช่วงเวลาอาจจะหัวเราะแจ่มใสในแต่ละวัน แต่ละคนมักจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ หลากหลายอารมณ์ ซึ่งแต่ละอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นธรรมชาติของใจที่มักจะเปลี่ยนซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ นั่นเอง เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้เราจะได้รู้ว่าการมีอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร และสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราเป็นผู้ที่ฝึกสมาธิไม่ได้ แต่สมาธิเป็นสิ่งที่จะนำบุคคลให้เข้าไปสู่ความมีอารมณ์เดียวกัน คือสงบไม่ว่ามนุษย์จะมีอารมณ์อย่างไร แต่เมื่อใดที่ได้เริ่มต้นทำสมาธิก็จะทำให้ก้าวเข้าสู่ความมีอารมณ์เป็นอย่างเดียวกัน คืออารมณ์สงบ

ภาพที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของอารมณ์ที่สามารถจะฝึกสมาธิได้

มีความสุข

ร่าเริง

โกรธ

เสียใจ

ตื่นเต้น

ระทึกขวัญ

คลุมเครือ

รำคาญ

รู้สึกผิด

สุขใจ

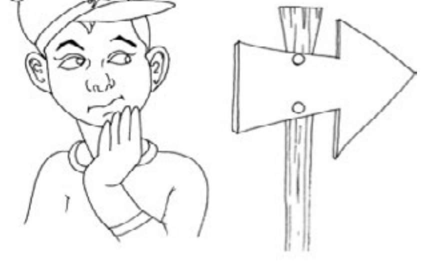
ประสาท

ประหลาดใจ

แจ่มใส

ตกใจ

มั่นใจ



ไม่แน่ใจ

4.2 บุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

จากตัวอย่างที่นำมาเสนอข้างต้น แสดงให้เห็นว่าบุคคลแต่ละคนแม้จะมีบุคลิกลักษณะประจำตัวที่แตกต่างกัน หรือในแต่ละวันจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่เหมือนกันแต่ทุกบุคลิก ทุกอารมณ์ ก็สามารถฝึกสมาธิได้ทั้งสิ้น มีเพียงบุคคลที่ไม่กี่ประเภทเท่านั้นที่ฝึกสมาธิไม่ได้

ลักษณะของคนที่ฝึกสมาธิได้และไม่ได้นั้น พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย) ท่านได้สรุปเอาไว้ว่า คนที่ปกติทั่วไปสามารถที่จะฝึกได้ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ก็ตามแต่มีบุคคลอยู่ 3 ประเภทที่ต้องเว้นไว้ คือ

1. คนที่เป็นบ้า

คนประเภทนี้ไม่สามารถที่จะควบคุมสติของตนได้ เพราะเป็นผู้ที่ขาดสติสัมปชัญญะไม่สามารถรับรู้และเข้าใจเรื่องราวใด ๆ ได้เลย ทั้งนี้คนปัญญาอ่อน หรือเป็นโรคดาวน์ซินโดรม โดยส่วนใหญ่แล้วไม่สามารถฝึกสมาธิได้ เพราะมีสภาวะทางจิตใจและสติปัญญาที่ไม่สมบูรณ์ แต่ก็ปรากฏว่ามีบ้างที่สามารถฝึกสมาธิได้ แต่มีจำนวนน้อยมาก

2. คนตาย

สำหรับคนที่ตายไปแล้วจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์ได้เคลื่อนย้ายออกไปจาก ร่างกายแล้วเหลือเพียงร่างกายที่เป็นเสมือนท่อนไม้ ที่ไม่มีจิตวิญญาณก็ย่อมจะไม่สามารถฝึกสมาธิได้

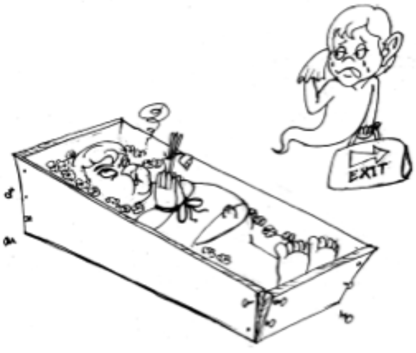
3. คนที่ไม่ได้ทำ

ส่วนคนที่ไม่ได้ทำอาจจะเป็นเพราะยังไม่รู้จักสมาธิ หรือรู้จักแล้วแต่ยังไม่เล็งเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่จะได้รับจึงมิได้ฝึกสมาธิ หรือก็ทราบว่าสมาธิมีคุณค่ามีประโยชน์ทำแล้วจะเกิดผลดี แต่ก็มักจะคิดว่าไม่มีเวลาที่จะทำด้วยเหตุนี้จึงไม่ได้ฝึกสมาธิ ซึ่งสำหรับบุคคลประเภทนี้ เป็นประเภทที่สามารถแก้ไขได้ ด้วยการเอาใจใส่ให้เวลาและให้คุณค่ากับการฝึก เลิกเกียจคร้าน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็สามารถฝึกได้ (พระไชยบูลย์-ธมฺมชโย, 2546)

ตัวอย่างประกอบภาพ ลักษณะบุคคลที่ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

คนเอ๋อ

คนบ้า



คนตาย

4.3 ลักษณะของบุคคลที่ฝึกสมาธิได้ดี

แม้ว่าบุคคลที่มีลักษณะนิสัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จะสามารถฝึกสมาธิได้แต่ถ้าจะต้องการฝึกให้ได้ผลดีนั้น ผู้ฝึกสมาธิทุกคนต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ต้องเป็นผู้มีความปรารถนาที่จะเรียนรู้มีร่างกายที่ไม่ล้า ไม่อ่อนเพลียจนเกินไป และต้องมีความยอมรับไม่มีเงื่อนไขในตัวผู้ให้คำแนะนำ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะส่งผลให้จิตใจของผู้ฝึกสมาธิปลอดกังวล และจะส่งผลให้จิตใจสงบหยุดนิ่งได้ง่ายมีคำอุปมาไว้ว่า ต้นไม้ที่เจริญงอกงามได้เพราะอาศัยผืนแผ่นดินเป็นเครื่องรองรับฉันใด ใจที่จะเจริญงอกงามด้วยธรรมะได้ก็ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องรองรับฉันนั้น เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ฝึกสมาธิได้ดี ก็ต้องเป็นคนมีศีลและสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามสภาวะของตน

ศีลที่รักษาอาจจะอยู่ในขั้นพื้นฐานคือ ศีลทั้ง 5 ข้อ อันได้แก่

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

หรือจะเป็นศีล 8 ที่มีข้อปฏิบัติอันเกื้อกูลแก่การฝึกสมาธิมากยิ่งขึ้น คือ จากข้อ 3 ที่ว่าไม่ประพฤติผิดในกาม เปลี่ยนเป็นไม่ล่วงประเวณีและเพิ่มมาอีก 3 ข้อ คือ

6. ไม่ทานอาหารยามวิกาล (เลยหลังเที่ยงไปแล้ว)
7. ไม่ฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคม ดูการละเล่น ประดับตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอม
8. ไม่นอนบนที่นอนสูงใหญ่

นอกจากนี้ในด้านจิตใจผู้ฝึกต้องละทิ้งปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราและทำใจให้ปลอดโปร่งจากเรื่องราวภารกิจสิ่งนี้จะเป็นอุปการะช่วยให้ใจของเราเป็นสมาธิได้ง่าย ดังนั้นเมื่อทุกท่านรับทราบถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้เช่นนี้แล้ว เราก็สามารถที่จะแนะนำและชักชวนให้บุคคลรอบข้างรวมทั้งคนในสังคมทุกคนได้มีโอกาสเข้ามาฝึกสมาธิ เพื่อท่านเหล่านั้นจะได้รับรู้ถึงความสุขที่แท้จริงได้ด้วยตนเอง

บทที่ 5
ประโยชน์ของสมาธิ
กับชีวิตประจำวัน

สารบัญบทที่ 5
ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน

5.1 สมาธิกับผู้ครองเรือน

5.1.1 ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อผู้ครองเรือน

5.1.2 ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตครอบครัว

5.2 ประโยชน์ของสมาธิและสุขภาพ

5.2.1 มนุษย์กับโรคภัยไข้เจ็บ

5.2.2 การฝึกสมาธิกับการรักษาสุขภาพ

แนวคิด

1. สมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของทุก ๆ ชีวิต โดยเฉพาะผู้ครองเรือนสมาธิจำเป็นต่อชีวิตครอบครัว ชีวิตของทุกคนในสังคมที่จะสามารถทำให้โลกสงบสุขได้

2. บุคคลที่นำเอาสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง ย่อมจะต้องได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของสมาธิต่อการดำรงชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวอย่างบุคคลที่นำเอาสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้นักศึกษามีฉันทะในการทำสมาธิเพิ่มมากขึ้น
4. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของสมาธิที่เกี่ยวกับสุขภาพและการรักษาโรค
5. เพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวอย่างบุคคลที่นำเอาสมาธิไปใช้ในการรักษาโรค
6. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของสมาธิต่อสุขภาพจิต

บทที่ 5
ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน

5.1 สมาธิกับผู้ครองเรือน

สมาธิ เป็นคำนาม คำเรียก ที่หมายถึงอาการและพฤติกรรมของความมีสติ มีความสงบภายในองค์ประกอบของความสบายสามารถฝึกฝนและปฏิบัติได้ทุกคนทุกเวลา

สมาธิ เป็นตัวเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมธรรมะในระดับต่าง ๆ เข้ามาประพฤติปฏิบัติได้เป็นลำดับ ๆ ไป โดยเริ่มต้นตั้งแต่การวางอารมณ์ให้สงบ สบาย คล้ายเราคือจุดศูนย์กลางของสรรพสิ่งรอบตัว

ฝึกวางใจวางความรู้สึกลงไป ณ จุดศูนย์กลางกายของตนอย่างสบาย ๆ ด้วยการหายใจเข้าออกลึก ๆ สองสามครั้ง เพื่อสัมผัสจุดวกกลับของลมหายใจซึ่งเป็นที่ตั้งของศูนย์กลางกายของตน อันเป็นจุดที่รวมของสติสัมปชัญญะทั้งมวลของใจและเป็นที่ตั้งของใจ หมั่นนึก หมั่นตรึก หมั่นทำความรู้สึกถึงจุดศูนย์กลางกายบ่อย ๆ จนกลายเป็นความเคยชิน

สมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการดำเนินและดำรงชีวิต โดยเฉพาะเพศที่ยังอยู่ในวิสัยของการครองเรือน เพราะสมาธิจะเป็นสิ่งที่เข้าไปเพิ่มสมรรถนะของใจ ของความตั้งใจ พลังใจ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความงดงามแห่งจิตใจ ให้กับดวงใจ หรือจิตสำนึกภายในของแต่ละบุคคล

5.1.1 ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อผู้ครองเรือน

1. เป็นอิสรภาพภายในที่แท้จริง คือ สามารถละความรู้สึกจากความสับสนวุ่นวายภายนอกเข้าสู่ภายในได้ในทุกสภาพแวดล้อมอย่างง่าย ๆ ดูสบาย ๆ ไม่เครียดเกร็งการกระทำเช่นนี้ทำให้สามารถ “พัก” หรือ “หย่อนคลายใจ” ได้เป็นจังหวะ ๆ ไป แม้ไม่ได้หลับตาจึงทำให้สามารถทำงานได้มากกว่าทนได้มากกว่าและเครียดน้อยกว่า

2. สามารถแยกแยะและมองเห็นความแตกต่างระหว่างหน้าที่กับ ความรู้สึกยึดติดได้เป็นอย่างดีในเรื่อง “ของเขา” “ของเรา”

3. ใจเย็นกว่าเผชิญสถานการณ์บีบคั้นได้มากกว่า สามารถปรับอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้นานกว่า หรือคืนสู่ความเป็นปกติได้เร็วกว่า

4. สามารถเตือนตนได้ โดยเฉพาะในเรื่องของความน้อยเนื้อต่ำใจ ลดระดับความอิจฉาริษยาและความเคียดแค้นพยาบาทลงได้เรื่อย ๆ หากการปฏิบัติสมาธิยังคงกระทำอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จะพัฒนาดีขึ้นเป็นลำดับถึงขั้นสามารถปรับจากความก้าวร้าว สู่ความนุ่มนวลอ่อนโยนได้

5. สามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ และสามารถนำส่วนดี ส่วนเหมาะสมมาปรับใช้เป็นคนยอมรับผิด คือ ผิดได้พร้อมแก้ไขเสมอ

6. มีความฉับไวและเฉียบคมในเรื่องของการงาน การตัดสินใจ มุมมองริเริ่มสร้างสรรค์ที่พัฒนาดีกว่าเดิมเรื่อยไป

7. มีความเข้าใจในเรื่องของวัฏสงสารและวงจรชีวิตที่สอดคล้องกับการกระทำ จึงทำให้เป็นคนไม่ประมาท มีความเข้าใจในความเป็นไปรอบข้างอย่างตั้งมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม และคุณงามความดี

8. เมื่อรู้จักหน้าที่ จึงเป็นผู้มีความรับผิดชอบไม่เกี่ยงงอน ไม่เกี่ยงงาน ไม่ก้าวก่ายและไม่เบื่อหน่ายในการสร้างความดี ทำความดี

9. มักมีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนในวัยเดียวกัน ในสภาพแวดล้อมเหมือน ๆ กัน ทั้งนี้เพราะไม่เครียดและเข้าใจในเรื่องของการฟูมฟักใจ

10. สมาธิที่ทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างสุนทรีย์ มักส่งผลให้อารมณ์ดี มีความสดชื่น สดใส กระชุ่ม กระชวย แก่ช้า น่าเข้าใกล้และเป็นที่รักของคนรอบข้าง

สมาธิจำเป็นมากสำหรับชีวิตครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นบุตรธิดา เป็นพ่อบ้าน หรือแม่บ้านทั้งนี้เพราะต่างเป็นคนใกล้ชิดซึ่งกันและกัน จึงต่างเป็นผู้ส่งทอดและเป็นผู้รองรับอารมณ์ซึ่งกันและกันในทุกรูปแบบอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาพักผ่อน ในเวลาที่ต่างคนต่างต้องการความรัก ความเข้าใจและความสบายภายใต้หลังคาเรือนเดียวกัน ภายในเวลาเดียวกัน

5.1.2 ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตครอบครัว

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

ปัญหาส่วนใหญ่ของสังคมเกิดจากครอบครัว หากครอบครัวอบอุ่น เป็นตัวอย่างที่ดีของเมตตาธรรม คุณธรรมและศีลธรรม ปัญหาของสังคมก็จะลดลงตามอัตราส่วน จึงกล่าวได้ว่า

สมาธิ มีประโยชน์ต่อโลกและชาวโลกเป็นอย่างมาก ตราบใดที่คนส่วนใหญ่ของโลกและสังคม คือ ผู้ครองเรือน เมื่อสมาธิสามารถจรรโลง ชักนำ ชี้ชวน ให้ผู้ครองเรือนเหล่านี้อยู่ในเส้นทางแห่งเมตตาธรรมและคุณธรรมได้ สมาธิจึงได้ชื่อว่าเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่สามารถทำให้โลกสงบได้

สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ครองเรือน ผู้ปรารถนาความสงบรุ่งเรืองในชีวิตไม่อาจมองข้าม แต่กลับต้องให้ความสำคัญในการที่จะฝึกฝนปฏิบัติเพราะสมาธิคือพื้นฐานของความรุ่งเรืองทั้งมวล

5.2 ประโยชน์ของสมาธิและสุขภาพ

5.2.1 มนุษย์กับโรคภัยไข้เจ็บ

เหนือความสำเร็จใด ๆ ของมนุษย์สิ่งที่เป็นความปรารถนาอันสำคัญของแต่ละบุคคลคือการเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยดี แต่ปัจจุบันสังคมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขของการมีชีวิตที่ดีในสังคมก็มีการ

เปลี่ยนไป เช่น มีการแข่งขัน และเกิดภาวะตึงเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจแม้อายุขัย โดยเฉลี่ยของมนุษย์จะยืนยาวขึ้น แต่โรคภัยไข้เจ็บที่มีอาการสลับซับซ้อนและยากแก่การรักษาก็เกิดขึ้น ตามมาอีกด้วย เช่น โรคมะเร็ง เอดส์ หรืออาการทางจิตประสาทที่เกิดจากความตึงเครียดในชีวิต ทำให้การแพทย์สมัยใหม่เริ่มมีการค้นคว้าและเสาะแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะมาบำบัดและช่วยให้ชีวิตมนุษย์ในโลกปัจจุบันดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติสุข แต่การค้นคว้าดังกล่าวล้วนมุ่งดำเนินไปในทางวัตถุ ส่วนในทางจิตใจนั้นเราจะพบว่าในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่สามารถเป็นแนวทางที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขทางจิตใจ และส่งผลต่อความมีสุขภาพดีทางร่างกายด้วย โดยเฉพาะเรื่องของการฝึกสมาธิที่ผู้คนทั้งหลายสามารถประพฤติปฏิบัติและสัมผัสผลดีได้ด้วยตนเอง

ทั้งนี้มนุษย์ไม่ว่าจะมีเชื้อชาติศาสนาหรือเผ่าพันธุ์ใด ในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นขันธ์ 5 หรือกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมที่มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยรวม ส่วนประกอบทั้ง 5 อย่างนั้นในพระสุตตันตปิฎกได้กล่าวไว้ ได้แก่

1. รูป คือ ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม ตลอดจนส่วนประกอบอันเป็นวัตถุภายนอกและคุณสมบัติต่าง ๆ

2. เวทนา คือ ส่วนประกอบที่มีความรู้สึก หรือที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ ซึ่งเกิดจากการรับหรือสัมผัสมาจากทวารทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ทางใจ

3. สัญญา คือ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ หรือจำได้หมายรู้ในลักษณะเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น รูปร่าง สีสัน กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

4. สังขาร คือ ส่วนประกอบหรือสภาพปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ

5. วิญญาณ คือ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวารทั้ง 5 เช่น การได้ยิน ได้เห็น และได้อารมณ์ทางใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจากข้างต้นก็คือ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนที่เป็นรูปหรือร่างกาย (นั่นคือรูป) และส่วนที่เป็นนาม หรือจิตใจ (ซึ่งได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ดังนั้นการที่จะมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ก็คือมีรูปและนามดำเนินไปปกตินั่นเอง และการจะเป็นผู้มีสุขภาพดีนั้นจะต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามโรคภัยไข้เจ็บย่อมเกิดขึ้นกับตัวมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้พ้น ย่อมสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและจิตใจ ดังพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า

“พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเรามีโรคด้วยกันทั้งนั้น โรคมี 2 แบบคือ โรคทางกายกับโรคทางจิตวิญญาณ พระองค์ตรัสว่า เป็นไปได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรคทางกาย 7 วันบ้าง 7 สัปดาห์บ้าง 7 เดือนบ้าง 7 ปีบ้าง แต่เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรค ทางจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่เรียกว่าเจตสิก โรคแม้ชั่วขณะหนึ่ง ยกเว้นพระอรหันต์ ผู้สิ้นกิเลส” (พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2539 : 6)

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงว่า “ใจ” สามารถเกิดโรคได้ง่ายกว่ากาย แต่ในตัวมนุษย์นั้นพระพุทธองค์ตรัสว่าใจมีความสำคัญและเป็นสิ่งควบคุมกาย เพราะการกระทำด้วยกายหรือวาจาย่อมมีใจเป็นกลไกที่จะสั่งการให้ปรากฏออกมา ดังเช่นในคาถาธรรมบทที่ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น” (ขุ.ธ.40/11/34)

ดังนั้น เมื่อจิตใจได้รับการอบรมและฝึกฝนให้มีความสงบและมีสมาธิอันตั้งมั่น ย่อมจะนำไปสู่ความเป็นผู้มีปัญญา มีความสมบูรณ์ทางจิตใจและส่งผลดีแก่ร่างกายด้วย ดังนั้นการจะมีชีวิตอย่างมี ความสุขได้ไม่เพียงร่างกายจะมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงเท่านั้น จิตใจจะต้องมีความสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสอีกด้วย โดยเฉพาะจากคาถาธรรมบทข้างต้นได้ให้ความสำคัญว่าเป็นสิ่งที่มีความประเสริฐที่สุด ซึ่งถ้าจิตใจมีความตั้งมั่น แข็งแกร่งร่างกายก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ถึงแม้จะมีสุขภาพร่างกายเป็นปกติหากจิตใจไม่เข้มแข็งแล้วก็ย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นมีความอ่อนแอ และนำไปสู่ความเป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย การที่สุขภาพจะดีและดำเนินเป็นปกติได้ จะต้องมีความสมดุลอย่างเป็นปกติของร่างกายและจิตใจ

ทั้งนี้ในทัศนะของแพทย์แผนปัจจุบัน ต่างยอมรับว่าจิตใจเป็นสิ่งควบคุมการกระทำของกาย สาเหตุสำคัญของอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ย่อมมีผลเนื่องมาจากจิตใจ และย่อมแก้ไขด้วยกระบวนการ ทางจิตใจ ดังเช่นที่นายแพทย์เฉก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ว่า

“ปรากฏการณ์ที่แสดงว่าจิตคุมกายนั้น จะเห็นได้ชัดแจ้งว่า หากเมื่อใดจิตของเราแปรปรวนรวนเรแล้วละก็ มันจะพาลให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราเกิดระส่ำระสายทันที เช่น เกิดความวิตกกังวลอันจะนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย หรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือความดันโลหิตสูง อันจะนำไปสู่เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน นอนไม่หลับ โรคประสาท อาหารไม่ย่อย ท้องผูก อ่อนแรง รวมไปถึงความรู้สึกทางเพศเสื่อมทันที เป็นต้น”(เฉก ธนะสิริ, 2529 : 110)

เนื่องจากว่าใจนั้นมีหน้าที่รับรู้สิ่งที่มากระทบตามทวารต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสทางกาย ใจยังทำหน้าที่จำสิ่งที่เป็นสัญญาขันธ์ดังกล่าว และยังทำหน้าที่นึกคิดและตัดสิน ตลอดจนสั่งการไปยังอวัยวะต่าง ๆ เช่น สมอง แล้วผ่านไปยังอวัยวะและระบบประสาทให้ดำเนินการตามที่ใจต้องการ ดังนั้นใจจึงเปรียบเสมือนโปรแกรมหรือซอร์ฟแวร์ของคอมพิวเตอร์ ที่มีสมองคือ CPU เป็นหน่วยความจำกลาง และคอมพิวเตอร์จะดำเนินการได้จะต้องมีซอร์ฟแวร์ดังกล่าวคอยควบคุม ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในเชิงบวกและในเชิงลบย่อมเกิดจากการกระตุ้นและสั่งการจากใจ นั่นคือ สุขภาพทางใจย่อมส่งผลต่อสุขภาพทางกาย ดังผลจากการศึกษาทางการแพทย์สมัยใหม่ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นระหว่างกายกับใจที่มีผลต่อสุขภาพว่า

“เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นในใจ ระบบแรกที่จะถูกกระทบแล้วส่งผลไปสู่ระบบอื่นคือ ระบบการไหลเวียนของเลือด กรดแลกติกและแร่เกลือโซเดียมในเลือดจะสูงขึ้นทันที ส่วนแร่เกลือโปแตสเซียมจะต่ำลง เคมีในเลือดที่ผันผวนนี้เองจะไปกระตุ้นต่อมและอวัยวะต่าง ๆ ให้เกิดความผิดปกติ ยิ่งไปกว่านั้นร่างกายจำเป็นต้องเผาผลาญออกซิเจนจำนวนมากขึ้น ดังนั้นการหายใจถี่ขึ้นทำให้รู้สึกเหนื่อยใจสั่น เหงื่อออกชุ่มตัวโดยเฉพาะฝ่ามือ” (ฉัตรแก้ว (นามแฝง), 2541 : 51)

จากประสบการณ์ของผู้คนทั่วไปเมื่อจิตใจมีความเครียด ย่อมจะมีลักษณะดังกล่าว คือใจสั่น เหนื่อยง่ายโดยเฉพาะเมื่อมีอาการตื่นเต้น ตกใจ ประหม่า หรือเกิดอาการเครียดโดยเฉียบพลัน ซึ่งเป็นอาการทางใจที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพหรือทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บก็จะตามมาทางการแพทย์สมัยใหม่ระบุต่อไปอีกว่า

"กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานมากขึ้นทำให้เกิดอาการหมดแรง ปวดกล้ามเนื้อ ต่อมหมวกไตหลั่งสารแอดรีนาลีนสูง ทำให้กลายเป็นเบาหวานได้ง่ายขึ้น กระเพาะอาหารขับกรดออกมามากกว่าปกติ โอกาสเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้มากขึ้น ระบบทางเดินอาหารอาจจะเกิดอาการ ท้องเสีย ท้องผูก หรือทั้งสองอย่างได้ ด้านระบบประสาท ทำให้นอนไม่หลับ ปวดหัว ใจสั่น ก็จะยิ่งทำให้อาการของระบบต่าง ๆ หนักขึ้น เพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ โอกาสเป็นโรคมะเร็งของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความเครียดสะสมในใจมาเป็นแรมปี สร้างสารพิษ (Toxic) เกิดขึ้นในร่างกาย" (ฉัตรแก้ว (นามแฝง), 2541 : 51)

อีกด้านหนึ่ง อาการป่วยของคนไข้ทางร่างกายย่อมส่งผลไปสู่ทางจิตใจได้เช่นเดียวกัน เพราะโรคร้ายแรงและคุกคามต่อชีวิต ย่อมมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วย ดังเช่น เมื่อผู้ป่วยรู้ตัวว่าตนเองเป็นมะเร็งหรือเริ่มสงสัยว่าจะเป็น ผู้ป่วยก็จะมีอาการตกใจ เกิดความกังวล อาจจะพยายามบ่ายเบี่ยงปฏิเสธไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ นายแพทย์ประภาส อุคราน้นท์ (ประภาส อุคราน้นท์, 2541 : 51) จิตแพทย์แห่งโรงพยาบาลนิติจิตเวช ได้กล่าวถึงพฤติกรรมทางจิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วย

เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็ง โดยสรุปว่า ในเบื้องต้นผู้ป่วยจะตกใจและปฏิเสธอาจจะโทษแพทย์ว่าตรวจผิด อาจจะไปตรวจใหม่เพื่อยืนยันว่า ตนเอง ไม่ได้เป็นโรคดังกล่าว ต่อมาเมื่อได้รับการยืนยันว่าเป็นโรคจริง ผู้ป่วยก็จะเริ่มมีอาการทางจิตใจ คือ กังวล สับสน และโกรธ (Anxiet and anger) ซึ่งอาจจะแสดงอาการออกมาด้วยความก้าวร้าวทั้งทางกิริยาและคำพูด และเมื่อผ่านระยะนี้ไป ผู้ป่วยก็จะเริ่มสงบใจลงบ้าง แต่จะรู้สึกต่อรองในใจว่า อาจจะไม่เป็นโรคดังกล่าวหากมีการตรวจที่ละเอียดกว่านี้ แต่กระนั้นจะเริ่มมีอาการซึมเศร้า รู้สึกหมดหวัง และเริ่มจะยอมรับความจริงว่าตนเองอาจจะเป็นโรคนั้นจริง ๆ ระยะนี้ผู้ป่วยจะกินไม่ได้นอนไม่หลับมีอาการเหม่อลอย นายแพทย์ประภาส กล่าวว่าเป็นระยะสำคัญที่จะต้องให้ความสนใจผู้ป่วยโดยเฉพาะทางจิตใจให้มากขึ้น เพราะระยะนี้อาจจะนำไปสู่ความเป็นโรคจิตได้ ตามปกติจิตแพทย์ก็จะทำจิตบำบัด จนกว่าผู้ป่วยจะถึงระยะที่ยอมรับความจริงได้มากขึ้น และเริ่มสนใจที่จะยอมให้แพทย์รักษา ซึ่งในทางการแพทย์นั้นถือว่า การรักษาทางใจมีความสำคัญทั้งนี้นายแพทย์ประภาสได้สรุปว่า การที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจและยอมรับการรักษาโรคอย่างมีประสิทธิภาพนั้นควรจะทำสมาธิ อันเป็นการรักษาที่จิตใจและสามารถส่งผลต่อการรักษาทางร่างกายที่ได้ผล

5.2.2 การฝึกสมาธิกับการรักษาสุขภาพ

การฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิสามารถทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจได้รับการพัฒนา หรือได้รับการรักษาให้มีสุขภาพที่ดีไปพร้อม ๆ กันได้ ซึ่งการรักษาโรคต่าง ๆ ในสมัยปัจจุบัน เช่น มะเร็ง แม้จะอาศัยวิทยาการทางเทคโนโลยี เช่น การฉายรังสี หรือการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีทันสมัย อันเป็นความเจริญทางวิทยาศาสตร์

การแพทย์ แต่สำหรับในประเทศไทยขณะนี้ กรรมวิธีการรักษาโรคดังกล่าวที่กำลังเป็นที่สนใจกันเป็นอย่างยิ่ง ก็คือการรักษาแบบชีวจิตดังที่มีการก่อตั้งชมรมชีวจิต โดยปฏิบัติตามวิธีรักษาของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง ซึ่งมีการเน้นในด้านการดำเนินชีวิตที่เข้าใจธรรมชาติ ตลอดจนการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แต่กระนั้นก็ได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจที่จะต้องฝึกให้เป็นสมาธิ ดังที่ ดร.สาทิสกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

"ที่จริงแล้วการปฏิบัติตนตามแนวทางชีวจิต ไม่ได้หมายถึงการรับประทาน อาหารแบบธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้เข้าสู่แนวทางที่ถูกต้องด้วย เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกลดความเครียดในชีวิตประจำวัน" (สาทิส อินทรกำแหง, 2541 : 37)

ทั้งนี้ ดร.สาทิส ได้ยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า สนิมเหล็กเกิดแต่เหล็ก แล้วก็กัดกร่อนให้เหล็กเสียไป ดังนั้นจิตใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน หากได้รับการฝึกให้เป็นสมาธิและมีต้นแหล่งคือจิตใจ ที่ผลิตแต่ความคิดในเชิงบวก ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยที่ดีได้ แต่หากผลิตความคิดในเชิงลบอันเปรียบเสมือนสนิมเหล็กก็ย่อมเป็นภัยแก่ตนเอง ดังได้กล่าวว่า

"ความคิดในทางร้ายนี้เองที่เป็นตัวทำลายตนเอง โดยเฉพาะผู้เจ็บป่วยเป็นมะเร็งถ้าความคิดในทางร้าย ๆ นี้ยังหลงเหลืออยู่ มันก็จะเป็นสนิมกัดกร่อนตนเองให้พินาศย่อยยับเร็วขึ้น เพราะความคิดเช่นนี้เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของการเป็นมะเร็ง แนวทางของชีวจิตถือว่ามะเร็งเกิดจากสาเหตุทั้งทางใจและทางกาย ถ้าทางใจเขาเปลี่ยนไม่ได้ทางกายก็เปลี่ยนไม่ได้ตามด้วย" (สาทิส อินทรกำแหง, 2541 : 127)

ไม่เพียงการรักษาโรคมะเร็ง ที่ยังมีทางรักษาให้หายได้ แม้โรคทางร่างกายที่ยังไม่มีทางรักษา ให้หายได้ในปัจจุบัน คือ AIDS ยังมีการนำการฝึกสมาธิไปใช้กับผู้ป่วย ดังเช่น Donald K. Swearer ได้กล่าวว่า

"ประเทศไทยได้มีการนำเอาการฝึกสมาธิมาใช้ในการดูแลรักษาคนป่วยโรคเอดส์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ.1989 โดยคณะของนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และพยาบาล ได้นำเทคนิคของการฝึกสมาธิ มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ในการดูแลคนไข้โรคเอดส์ และผู้ติดยาเสพติดในโรงพยาบาล" (Donald K. Swearer, 1995 : 144)

ถึงแม้จะยังไม่มีทางรักษาคนป่วยโรค AIDS ดังกล่าวให้หายขาดได้ จากผลการใช้สมาธิช่วยเหลือนั้นทำให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วย คือ ผลจากแบบสอบถามการรายงานส่วนบุคคล และการสังเกตของคณะเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติการพบว่าบังเกิดผลในเชิงบวกต่อเจ้าหน้าที่เป็นจำนวนมาก คือ มีความไม่เห็นแก่ตัวแต่กลับมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม มีคำต่อว่ามาจากผู้ป่วยน้อยลง นอกจากนี้ยังมีบุคลิกสงบเย็น มีความสุขและมีความอดทนมากขึ้น

ด้วยความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อร่างกายและการรักษาโรคดังกล่าว ได้มีชาวตะวันตกนำไปปฏิบัติและเกิดมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างเห็นผล ดังเช่น นายแพทย์ประภาส-อุครานันท์ ได้อ้างถึง Dr.Benson แห่ง Havard Medical School ผู้เขียนผลของสมาธิที่มีต่อสุขภาพร่างกายในหนังสือชื่อ The Relaxation Response ซึ่งทำให้ชาวอเมริกันมีความตื่นตัวในการฝึกสมาธิเป็นอย่างมาก ข้อเขียนดังกล่าวมีข้อความโดยสรุปว่า สมาธิมีผลดีต่อการรักษาโรคมะเร็ง เพราะทำให้ผู้ป่วยมีอาการผ่อนคลายมีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิต และมีสติที่จะวางแผนชีวิตของตนได้ ส่วนโรคซึมเศร้าสิ้นหวังโดด

เดี่ยวหมดโอกาส เป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากในชาวตะวันตกนั้น พบว่าคนที่ทำสมาธิทำให้จิตใจ คลายอารมณ์เศร้ากลายเป็นแจ่มใส นอกจากนี้การทำสมาธิยังมีผลดีต่อโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง และที่น่าสนใจอย่างยิ่ง คือ การทำสมาธิช่วยผู้มีบุตรยากให้มีบุตรง่ายขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้มีบุตรยากมักจะมีอารมณ์เศร้ากังวล และมักมีอารมณ์โกรธ เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพแข็งแรง อารมณ์แจ่มใสทำให้มีบุตรได้ง่าย

เป็นที่น่าสังเกตว่าการทำสมาธิเป็นวิธีที่มีผลดีต่ออารมณ์ หรือสุขภาพจิตนั้น ดวงใจ กสานติกุล (2529) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการศึกษาสมาธิต่อสุขภาพจิต" โดยวัดเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าในเยาวชนอายุ 15-25 ปี ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม (วัดพระธรรมกาย) จังหวัดปทุมธานี มีกลุ่มตัวอย่าง 156 คน โดยให้เยาวชน ที่เข้ารับการฝึกสมาธิตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้าก่อนและหลังฝึก พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเมื่อหลังการปฏิบัติสมาธิมีอารมณ์เศร้าลดลง แสดงว่าการทำสมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลายสามารถแยกแยะเข้าใจปัญหา และบรรเทาสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าในใจนั้นได้

การฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา แม้จะสามารถทำให้เกิดผลดีแก่สุขภาพทางร่างกายแล้ว การฝึกใจให้เป็นสมาธิ ยังเป็นการรักษาสุขภาพทางใจโดยนำไปสู่ความหลุดพ้น จากความทุกข์ทางใจตลอดจนความคิดในเชิงลบได้ สามารถทำให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใสก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก คือ ใจเกิด ความนุ่มนวลอ่อนโยน มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ หรือมีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของใจที่มีคุณภาพ ดังเช่น Pinit Ratanakul & Kyaw Than ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Health, Healing and Religion ว่า

"สมาธิในพระพุทธศาสนานั้นไม่เพียงจะเป็นวิธีการรักษาอาการป่วยทางใจ ที่เกิดจากทัศนคติที่ผิด ๆ การเสพสุขอย่างผิด ๆ ตลอดจนความโหดร้าย หรือความโกรธ หลากหลายรูปแบบเท่านั้น สมาธิยังช่วยจรรโลงสภาวะจิตให้ดีขึ้นและเป็นกุศล เช่น เกิดพรหมวิหารธรรม เป็นต้น ซึ่งจิตที่เป็นกุศลนี้คือพุทธวิธีที่จะทำให้สุขภาพจิตดี" (Pinit Ratanakul, 1996 : 42-43)

เนื่องจากปัจจุบันมีวิธีการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบ แต่การจะฝึกสมาธิวิธีการใดเพื่อให้เกิดผลดีนั้น ปัจจัยสำคัญไม่ได้อยู่ที่วิธีการ แต่หากขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นจริงจังของผู้ปฏิบัติ เพราะทุกวิธีต่างมุ่งที่การฝึกอบรมที่จิตใจดัง Pinit Ratanakul & Kyaw Than ได้กล่าวว่า

"ทุกหมวดของศีลและทุก ๆ วิธีการทำสมาธิ ล้วนมุ่งเพื่อการควบคุมความรู้สึกนึกคิดและสัญชาตญาณ ลดความตึงเครียดและความคิดที่เป็นอกุศลอันจะเป็นบ่อเกิดของโรคทางใจ" (Pinit Ratanakul, 1996 : 42-43)

เป็นที่น่าสังเกตว่าโรคทางร่างกายโดยทั่วไป สามารถรักษาได้ด้วยยาหรือกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ต่าง ๆ ได้ ส่วนการรักษาโรคทางใจมุ่งที่การฝึกใจ เช่น จิตบำบัดหรือด้วยการทำสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องมีส่วนช่วยเหลือตนเองโดยไม่ต้องอาศัยยารักษา แสดงว่าจิตใจสามารถรักษาตนเองได้และยังสามารถส่งผลต่อการรักษาโรคทางกายได้อีกด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาหากสามารถแยกแยะ

ได้ว่าอาการป่วยของตน เป็นอาการป่วยทางกายมิใช่ป่วยทางใจ แล้วทำใจให้สงบสดชื่นเบิกบานอาการป่วยทางกายนั้นย่อมจะทุเลาและหายเร็วขึ้น แต่หากผู้ป่วยคนใด กลับมีใจหดหู่เอาแต่ซึมเศร้าเสียใจในการที่ตนเองต้องเจ็บป่วย ผู้ป่วยเช่นนี้ย่อมจะรักษาให้หายได้ยากและต้องใช้เวลานาน ดังนั้นการทำจิตใจให้สงบบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ ย่อมสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้

ประโยชน์ของสมาธิในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ กล่าวโดยสรุปคือสมาธิจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา เข้าใจในสภาวะที่เกิดขึ้นในโลกตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจนั่นเอง

ดังนั้นความสุขในชีวิตจะเกิดขึ้นได้นั้น นอกจากจะเกิดจากความสำเร็จในการประกอบอาชีพหรือหน้าที่การงานแล้ว ความเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตมีความสุขสมบูรณ์อย่างแท้จริง การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหาและเนื่องจากสมาธิไม่ได้จำกัดด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญพร้อมทั้งได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็ย่อมจะพบผลดีมากมายที่จะเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง

บทที่ 6
ประโยชน์ของสมาธิ
ในพระพุทธศาสนา

สารบัญบทที่ 6
ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา

6.1 ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก

6.1.1 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

6.1.2 สมาธิสูตร

6.2 ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ

แนวคิด

1. จากครั้งสมัยพุทธกาลพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระอนุตตรพระสัมมาสัมโพทธิญาณ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสและพบความสุขอันแท้จริง จากการปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการหยุดใจ 5 ประการ

2. ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎกมี 4 ประการ คือ การพบความสุขการได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ และที่สำคัญที่สุดคือการกำจัดอาสวกิเลส

3. ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระได้แก่ การทำให้มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ใจมีพลังมีภพอันวิเศษเป็นที่อยู่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

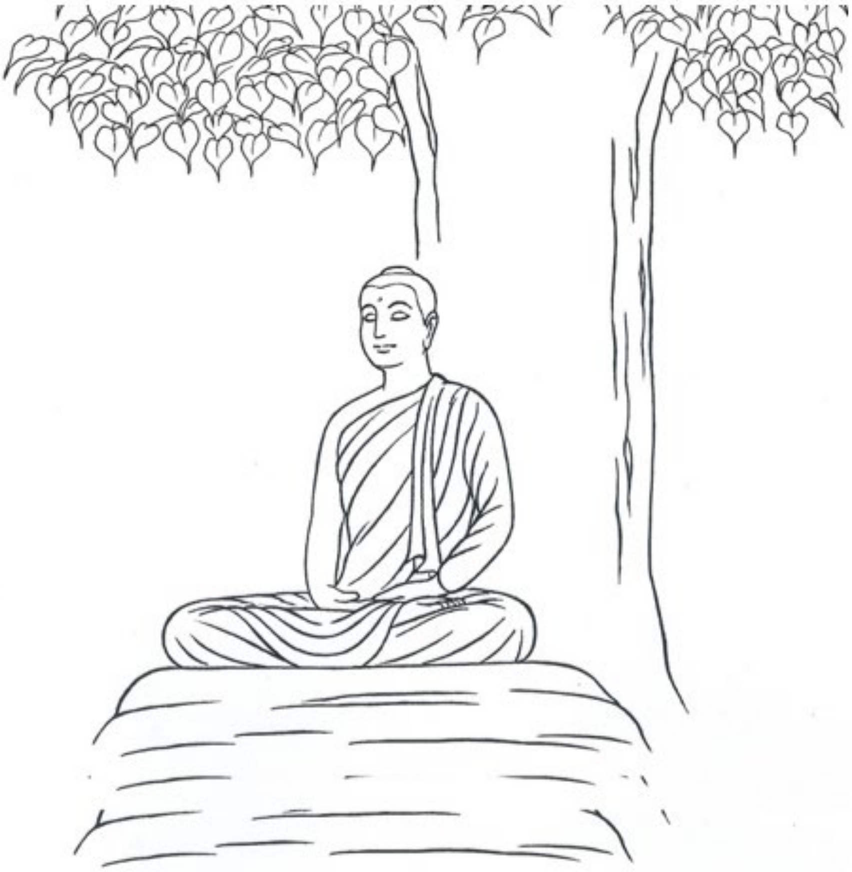
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการทำสมาธิ

บทที่ 6
ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรายังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะนั้น พระองค์ได้ทรงออกผนวชเพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ของพระองค์ซึ่งรวมระยะเวลายาวนานถึง 6 ปีแห่งการแสวงหาโมกขธรรมนั้น ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบว่า วิธีการที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้อย่างแท้จริงนั้น คือ การทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงตั้งสัตยาธิษฐานและกระทำสมาธิอย่างจริงจัง จนในที่สุดพระองค์ก็ทรงบรรลุเข้าสู่ภาวะสูงสุดของการพัฒนาจิตใจมนุษย์นั่นคือ การกำจัดอาสวกิเลสให้หมดไปได้และได้พบความสุขอันแท้จริง

สมาธิจึงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า การที่มนุษย์คนใดจะพัฒนาถึงขั้นสูงสุดในการกำจัดความชั่วร้ายออกไปจากใจได้อย่างสิ้นเชิงและพบกับความสุขอันแท้จริงนั้น บุคคลนั้นต้องทำสมาธิและต้องทำอย่างจริงจัง

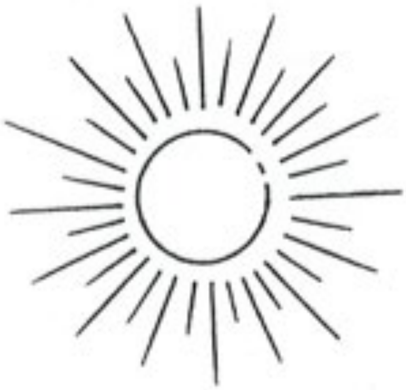


6.1 ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก

6.1.1 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกคือธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิ 5 ประการ นั่นคือ

1. ทำให้ได้จักษุ คือมีดวงตาเห็นธรรม ได้ดวงตาที่มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าดวงตามนุษย์ธรรมดา
2. เกิดญาณ คือได้ญาณทัสสนะซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะเข้าไปรู้แจ้งเรื่องราวต่าง ๆ
3. เกิดปัญญา คือทำให้ได้ปัญญา มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้น
4. เกิดวิชชา คือ มีความรู้แจ้งอย่างน้อย 3 ประการ คือ
    4.1 รู้แจ้งเรื่องราวทั้งในอดีตชาติและในอนาคตของตน
    4.2 รู้แจ้งในการเกิดการตายของสัตว์ ว่าสัตว์เหล่านี้ตายแล้วไปไหน ตายแล้วไปเกิดที่ใด ทำกรรมอะไรจึงได้มีรูปร่างอย่างนี้
    4.3 รู้แจ้งในการกำจัดกิเลสภายในของตนเอง
5. ประการสุดท้าย คือได้อาโลโก คือ แสงสว่าง ใจจะเกิดแสงสว่างที่จะช่วยในการเห็นสิ่งต่าง ๆ



สิ่งที่พระองค์ทรงเทศนาไว้ได้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อบุคคลได้ทำสมาธิเขาจะมีดวงตาทางใจที่ดีขึ้น เกิดความรู้คู่กับแสงสว่าง คือ ทั้งเห็น ทั้งรู้ ทั้งสว่าง ควบคู่กันไปจนกำจัดกิเลสให้หมดไปได้ในที่สุด

สมาธินั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนเหมือนกับอากาศที่ขาดไม่ได้ ซึ่งถ้าหากเราขาดสมาธิเมื่อใดเมื่อนั้นเราจะขาดสุข เมื่อเราขาดสุขชีวิตของเราก็จะขาดความสมบูรณ์

6.1.2 สมาธิสูตร

สมาธินั้นมีประโยชน์มากมาย โดยพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นอานิสงส์ของสมาธิในสมาธิสูตร ไว้ 4 ประการ คือ (องฺ.จตุกฺก. 35/41/155-157)

1. พบสุขทันตาเห็น
2. ได้ญาณทัสสนะ

3. มีสติสัมปชัญญะ
4. กำจัดอาสวกิเลสได้

1. พบสุขทันตาเห็น

ประโยชน์ของสมาธิที่ทำให้พบสุขทันตาเห็น พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว) ได้อธิบายขยายความไว้ดังนี้

ความสุขเบื้องต้น

สมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสุข ทุกวันนี้ทุกลมหายใจเข้าออกของชาวโลกต่างพะวงอยู่แต่เรื่องนอกกายเป็นส่วนมาก เช่น ห่วงบุตรบ้าง ห่วงภรรยาบ้าง ห่วงงานบ้าง ฯลฯ ถ้าห่วงสิ่งไรก็ต้องเอาธุระต่อสิ่งนั้น เราเรียกการเอาธุระต่อสิ่งภายนอกเหล่านี้ว่า แบก เริ่มแรกก็แบกตนเองก่อนต่อมาก็แบกภรรยา แบกลูก แบกหลาน แบกทรัพย์สมบัติ แบกบ้านเรือน แบกประเทศ ไม่ช้าก็แบกโลกทั้งโลกโดยไม่รู้ตัว ครั้นแบกมากเข้าก็เหนื่อยหรือเกิดอาการตึงเครียด แต่ถ้าเขาเหล่านั้นรู้จักการปล่อยใจผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ ใจเขาจะหยุดห่วงธุระต่าง ๆ ที่ทนแบกหามาสุมตนเองไว้โดยไม่จำเป็นสิ่งเหล่านั้นก็จะร่วงหล่นไปเอง กายใจก็เบาลงได้รับความสุขมากขึ้นโดยไม่ต้องลงทุนลงแรง (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2537 : 42-47)

ดังนั้น ในระดับเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกสมาธิ แค่เพียงปล่อยวางจิตให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวต่าง ๆ แค่นี้ก็เป็นความสุขในเบื้องต้นของการทำสมาธิยังไม่ต้องกล่าวถึงความสุขที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความสุขที่แท้จริง

ความสุขเป็นรากฐานของชีวิตทั้งมวล ทุกชีวิตต่างปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สุขกามานิ ภูตานิ สัตว์โลกทั้งหลายปรารถนาความสุขจากการได้เห็น การได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และได้จากการนึกคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ความสุขที่แท้จริงคือ การหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน ก็เป็นสุข เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาไม่เลือกสภาวะเวลาและสถานที่ความสุขเช่นนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างปรารถนา สมาธิเป็นสิ่งที่นำมนุษย์เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงนี้ได้ เป็นความสุขที่ต่อเนื่องกันทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรม เพราะเมื่อใจของใครสามารถเข้าสู่ภายในเข้าไปสนิทกับจุดศูนย์กลางกาย ผู้นั้นจะได้พบกับโลกส่วนตัว พบความอัศจรรย์ พบแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่มนุษย์ทั้งมวลปรารถนา เป็นแหล่งแห่งความสุขที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นความสุขที่แตกต่างไปจากความสุขธรรมดาที่พบอยู่ในชีวิตประจำวัน

ในเวลานั้น ผู้ที่มีใจหยุดได้จะรู้ได้ทันทีว่าความสุขที่ตนเคยพบอยู่ทุกวันก่อนหน้านี้เป็นเพียงความสนุกสนาน เพลิดเพลินกันชั่วคราวเท่านั้น เกิดขึ้นชั่วครู่แล้วก็ดับหายไปเป็นความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่สามารถครอบครองได้ซ้ำยังมีความทุกข์เจือปนอยู่

ความสุขเหล่านั้นแตกต่างจากความสุขภายในที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ แจ่มใสเจิดจ้าอยู่ตลอดเวลาให้ทั้งความสุขและปัญญาโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยจากผู้ใดนอกจากใจที่หยุดแล้วของตัวเอง

เมื่อใดใจหยุดเมื่อนั้นจะได้คำตอบให้ตัวเองว่า ได้พบสิ่งที่แสวงหามาตลอดชีวิตแล้วเป็นความสุขที่แท้จริงที่ไม่รู้จักเบื่อและสามารถสุขได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนการเปิดเถาปิ่นโตเข้าไปเป็นชั้น ๆ เมื่อ

ใดเข้าถึงดวงธรรมภายในจะรู้ด้วยตัวเองว่า ความรู้จริงภายในนั้นกว้างใหญ่ไม่มีขอบเขต เป็นความรู้คู่ความสุขเต็มไปด้วยภูมิปัญญา เป็นสิ่งที่ค้นหาได้ด้วยใจอันสว่างไสว ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขปลอดภัยและมีความพอใจที่แท้จริง ไม่จำเป็นต้องแสวงหาที่ไหนอีกต่อไป นอกจากปล่อยใจให้ไหลลงไปในกระแสแห่งความสว่างไสวตรงศูนย์กลางกายเท่านั้น

ถ้าจะแยกความสุขที่ได้รับจากสมาธิตามกาลเวลาที่ส่งผลอีกนัยหนึ่ง จะสามารถแยกได้เป็น 2 ประการ คือ

สุขในปัจจุบัน คือความสุขที่ได้จากใจหยุดนิ่งในปัจจุบัน หรือสุขที่ได้จากฌานหรือสุขที่ได้จากการเข้าถึงพระธรรมกายในขณะที่ปฏิบัติธรรม เป็นสุขทันตาเห็นที่เราเริ่มต้นปล่อยใจให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวที่วุ่นวายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จากความเครียดที่เกาะกินใจเมื่อใจเริ่มหยุดความสุขก็จะเกิดขึ้นจากตรงนี้และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไป ความสุขจากสมาธินั้นจะลุ่มลึกไปตามลำดับจากสุขน้อยไปสู่สุขที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานอันเป็นบรมสุขดั่งคำพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” (ม.ม. 20/287/496) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความสุขเหล่านี้เราหาพบได้จากการหยุดใจตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระอรหัตซึ่งจะเหนือจากสิ่งที่เราหาได้จากการกิน ดื่ม พูด คิด จากรูป รส กลิ่นและเสียงโดยทั่วไป อันเป็นเพียงความเพลินให้ลืมทุกข์ชั่วคราว ซึ่งความสุขจากการดื่มกินเมื่อเทียบสุขที่เกิดจากการหยุดนิ่งก็เปรียบเสมือนเศษของความสุขเท่านั้น ท่านจึงได้กล่าวเอาไว้ว่า “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” (ขุ.ธ. 42/25/371) สุขยิ่งกว่าหยุดนิ่งไม่มี นี้เป็นสุขที่ได้ในปัจจุบัน

สุขในอนาคต คนที่มีสมาธิตายแล้วจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ถ้าหมดกิเลสก็ไปเสวยสุขที่ยอดยิ่งในพระนิพพานนี้เป็นสุขที่จะพึงได้ในอนาคต

2. ได้ญาณทัสสนะ

การทำสมาธิจิตได้ดีจะทำให้เรามีญาณทัสสนะที่ทำให้รู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ของโลกและของตนเองตามความเป็นจริง เนื่องจากความจำกัดทางสรีระบางอย่างเกี่ยวกับนัยน์ตามนุษย์ ทำให้เราเห็นโลกและตัวเราเองจำกัดมาก เช่น ในเวลากลางคืนหรือในความมืด สัตว์หลายชนิด เช่น สุนัขและแมวยังสามารถเห็นได้ดีกว่าคน หรือในเวลากลางวันเราก็จะเห็นเฉพาะสิ่งที่ห่างพอสมควรถ้าใกล้เกินไป เช่น หัวคิ้ว ขนตาของตนเอง หรือไกลเกินไป เช่น ดวงดาวต่าง ๆ เราก็ไม่อาจเห็นได้หรือถ้าเล็กเกินไป เช่น ตัวเชื้อโรค หรือใหญ่เกินไป เช่น ท้องฟ้าและโลก เราก็ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจนทุกส่วนด้วยตาเปล่า

ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ใช่ว่าเราจะไม่สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ มนุษย์ได้พยายามปรับปรุงความสามารถในการเห็นให้มากยิ่งขึ้นเพราะปัญญาของมนุษย์ย่อมเป็นเงาตามตัวกับการเห็น ยิ่งเห็นมากเท่าไรก็ทำให้เรายิ่งเกิดปัญญามากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงมีมนุษย์ที่พยายามสร้างอุปกรณ์ที่ช่วยในการเห็นเพิ่มขึ้นมาทั้งกล้องจุลทรรศน์ กล้องดูดาว เพื่อเพิ่มความสามารถในการเห็น

แต่แม้มนุษย์จะพยายามอย่างยิ่งเพียงใด อุปกรณ์เหล่านั้นก็ไม่สามารถจะทำให้มนุษย์เห็นใจของตัวเองได้เลย มนุษย์จึงไม่สามารถรู้เรื่องราวที่ลึกไปกว่านั้นคือ เรื่องราวของสวรรค์ นรกและนิพพานได้ ส่วนผู้ที่มีใจสงบดีแล้ว จะได้เครื่องมือชนิดหนึ่งที่เรียกว่าญาณทัสสนะ ญาณเป็นเครื่องรู้ ทัสสนะเป็นเครื่อง

เห็น ผู้ที่ฝึกสมาธิดีแล้วจะได้เครื่องมือชนิดนี้ที่ทำให้ทั้งรู้และทั้งเห็นไปพร้อมกัน เครื่องมือชนิดนี้เป็นเครื่องมือชนิดเดียวเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์สามารถที่จะเห็นใจตัวเอง และสามารถที่จะรู้แจ้งในเรื่องราวของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ และการที่บุคคลจะได้เครื่องมือชั้นยอดอย่างนี้ก็ด้วยการหยุดใจทำสมาธิเท่านั้น

ถ้าเราจะขยายความออกไปอีก ก็คือ สมาธิที่ดีจะทำให้ได้ความรู้แจ้งเหมือนดึงของออกจากที่มืดมาตั้งไว้กลางแดด หรือเสมือนน้ำในตุ่มที่มีตะกอนขุ่นเอาก้อนหินไปใส่ก็มองไม่เห็น แต่ถ้าปล่อยให้ตะกอนนอนก้นก็จะมองเห็นได้ชัดเจนแม้เข็มตกลงไปก็เห็นได้ ใจที่ถูกครอบงำไว้ด้วยความโลภ ความโกรธและความหลงทำให้ขุ่นมัว ถ้าตะกอนใจนอนก้นเมื่อไรใจก็จะมีความสามารถในการเห็นที่สามารถล่วงรู้ถึงภาพที่เกิดขึ้นในอดีตที่เรียกกันว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือระลึกชาติได้ หรือสามารถล่วงรู้ถึงภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ หรือแม้กระทั่งตัวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจมานับกัลป์ไม่ถ้วนก็สามารถจะมองเห็นและกำจัดออกไปได้

การเห็นของผู้ที่มีสมาธิจิตดีจะไม่มีขีดจำกัดไร้พรมแดน คนโดยทั่วไปอาจจะสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้เพียงด้านเดียวหรือสองด้าน แต่ผู้ที่ทำสมาธิจิตดีย่อมสามารถที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมุมมอง ทุกด้านแทงทะลุในสิ่งที่ผู้อื่นไปไม่ถึง ถ้าเราจะเปรียบกำลังของดวงตาธรรมดาก็เหมือนกับไฟฉายที่ส่อง ไปบนท้องฟ้ากำลังของแสงไฟไปเท่าใดเขาก็จะเห็นเพียงเท่านั้น ผิดกับดวงตาของผู้มีรู้มีญาณที่สามารถเห็นในสิ่งที่ตามนุษย์ไปไม่ถึงได้ สิ่งเหล่านี้จะพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อได้มาลองปฏิบัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

3. มีสติสัมปชัญญะ

การทำสมาธิก่อให้เกิดการมีสติสัมปชัญญะที่ดีขึ้นซึ่งพระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

สติ คือความระลึกนึกได้ถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือน ให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้

ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

การทำสมาธิก็คือการทำให้สติมั่นคง ไม่วอกแวก คนที่ทำสมาธิเนือง ๆ ใจของเขาจะอยู่กับตัวไม่วอกแวกเขาจะเป็นคนไม่ทำอะไรอย่างขาดสติ แบบหลง ๆ ลืม ๆ ใจของเขาจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายเราจะเห็นว่า คนที่ทำสมาธิดีจะเป็นคนที่คุยกันได้รู้เรื่อง และใจของเขาจะจดจ่อในเรื่องที่ทำเสมอ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2542 : 185)

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกสติโดยตรงให้ใจตั้งมั่น และรู้ตัวในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวซึ่งจะให้อานิสงส์ ดังต่อไปนี้

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไปตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น

2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

3. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่าง ๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง เพราะมีสติควบคุมเสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่ว่กวน

4. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบและมีใจ ซึ่งมีพลังเข้มแข็งจึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

5. ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติมั่นคงจึงไม่เผลอไปเกลือกกลั้วบาปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

4. กำจัดอาสวกิเลสได้

อาสวกิเลสภายในเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่หาบหามเอาความทุกข์เข้ามาสู่ตัวเรา การกระทำของเราหลายประการที่ต้องเดือดร้อนเพราะการตามใจกิเลสนั้นมีมากมายสุดพรรณนา แต่สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ด้วยการทำสมาธิ เราจะพบว่าคนที่ทำสมาธิหลายคนจากที่เป็นคนใจร้อนเจ้าโทสะจะกลายเป็นคนใจเย็นมีเมตตา หรือบางคนสามารถที่จะพัฒนาการเรียนรู้ของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยสมาธิ อันเป็นเครื่องชี้ให้เห็นได้ในเบื้องต้นว่า สมาธินั้นทำให้คนมีโมหะน้อยลง นี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิในการกำจัดกิเลสในเบื้องต้น ในระดับที่ลึกกว่านั้น สมาธิจะเป็นสิ่งที่กำจัดกิเลสได้จริงและอย่างเด็ดขาด เมื่อเราได้มีการปฏิบัติอย่างจริงจังจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสอาสวะเลิกเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

6.2 ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ

จากข้างต้นเราจะเห็นว่า ประโยชน์ของสมาธินั้นมีมากมายหลายอย่างต่อไปจะได้แสดงถึง อานิสงส์ของสมาธิในบางส่วนบางข้อที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนา

ประการที่ 1 ทำให้มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2537 : 42-47) สิ่งที่นักทำงานปรารถนาอย่างยิ่งก็คือ

1. ทำงานได้โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย การทำสมาธิที่ถูกต้องทำให้เรารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ คนที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีความรู้สึกตัวเบาใจเบาและมีความสุขกับการทำงานทุกอย่างเหมือนกับการที่เราได้ทำในสิ่งที่ชอบใจ เราย่อมจะมีความรู้สึกสนุกและเบิกบานใจของคนที่มีความสุข

ก็เช่นกันไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ดูจะมีความสุขไปหมดจึงไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ซึ่งตรงข้ามกับคนไม่มีสมาธิเมื่อจะทำอะไรดูทุกสิ่งจะแย่ไปหมด

2. ทำงานได้รอบคอบเกิดประโยชน์และมีผลเสียหายน้อย เราจะสังเกตเห็นว่าผู้ที่มีสมาธิดีจะเป็นผู้ที่ใจเย็น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเขาจะทำใจให้สงบเหมือนที่ผู้รู้ได้กล่าวเอาไว้ว่า เมื่อใจสงบจะพบทางออกและในสถานการณ์ที่ฉุกเฉินเขาจะเป็นคนแก้ไขปัญหาด้วยสติ ไม่ร้อนรน เพราะผู้ที่มีสมาธิดีจะมีสติดี สติเป็นตัวทำให้เกิดความรอบคอบ เมื่อคนได้ทำสมาธิเขาจะมีสติอยู่กับตัวใจไม่ซัดส่าย วอกแวก เมื่อจะทำอะไร ใจก็จะมุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลงานจึงออกมาประณีตและการที่ทำสมาธิบ่อยใจก็จะเป็นระบบการจัดสรรงาน ก็จะออกมาเป็นระเบียบทำงานน้อยลงแต่ได้ผลงานมากขึ้น

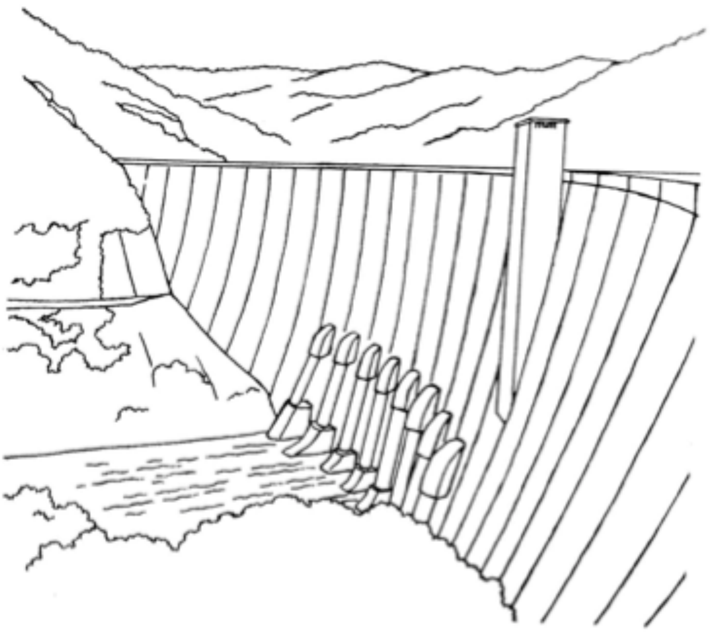
ดีกว่าคนที่ทำอะไรแบบหลง ๆ ลืม ๆ งานก็ตก ๆ หล่น ๆ ต้องตามเก็บงาน หรือต้องทำซ้ำใหม่บ่อย ๆ ทำให้งานเสียหายได้ง่าย

3. คาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำ คนที่จะคาดการณ์ได้ดี คน ๆ นั้นต้องมีภาพภายในใจที่ชัดเจนเหมือนกับสถาปนิกที่ดี

การที่เขาจะออกแบบอาคารสิ่งก่อสร้างได้ดี เขาก็ต้องมีแบบสำเร็จอยู่ในใจที่ชัดเจนจึงจะรู้ว่าโครงสร้างของอาคารนั้นต้องประกอบด้วยไม้กี่ชิ้น กระดานกี่แผ่นคนที่จะคาดการณ์งานได้ดีภาพในใจของเขาต้องชัดเจนจึงจะมองออกว่า เมื่อถึงที่สุดแล้วภาพงานสำเร็จจะออกมาในรูปไหนมีลักษณะอย่างไร เมื่อภาพในใจของเขาชัดเจนมาก สิ่งที่คาดหวังไว้จึงมาค่อนข้างตรงผิดกับคนที่มีสมาธิไม่ดี ภาพในใจจะไม่ชัดเจนดังนั้นงานที่ออกมาสำเร็จจึงไม่ค่อยสู้ดี ไม่ได้ตรงตามเป้าหมาย

ถ้านักทำงานคนใดมีคุณสมบัติทั้ง 3 ประการนี้ เขาย่อมสามารถทำงานได้ดีกว่าคนอื่น ๆ อย่างแน่นอน หลังจากตั้งใจฝึกสมาธิไปเรื่อย ๆ โดยไม่ทอดทิ้งแล้ว ถึงระยะหนึ่งใจของผู้นั้นย่อมจะสงบนิ่ง นิสัยก็จะเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีได้เอง ที่เป็นคนมักโกรธก็กลับกลายเป็นยิ้มแย้ม คนชอบตระหนี่เอาเปรียบก็กลับโอบอ้อมอารีที่เป็นคนเจ้ากังวลก็กลับรู้จักตัดสินใจ ที่สำคัญที่สุดคือตัดความลำเอียงได้กลายเป็นคน

เลือกแบก เลือกทำ กาย วาจา ใจ จึงเบากว่าผู้อื่น ไม่ต้องเสียเวลากับเรื่องไร้สาระให้เหนื่อยเกินเหตุ ทำงานน้อยกลับได้ผลมาก และความไม่ลำเอียงที่ฝึกได้นี่เองทำให้สามารถตัดสินใจและคาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำเหมือนตาเห็น เกิดความสามารถพิเศษในการทำงานอย่างน่าอัศจรรย์



ประการที่ 2 ทำให้ใจมีพลัง

ใจที่มีพลังเปรียบเสมือนการเก็บกักน้ำไว้ในเขื่อน เมื่อน้ำมากเข้าก็สามารถนำมาใช้งานนำมาปั่นเป็นกระแสไฟฟ้าหรือเหมือนเลนส์ที่เมื่อแสงตกกระทบก็จะรวมแสงเป็นจุดเดียว ทำให้เกิดความร้อนเผาไหม้สิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับใจที่รวมที่ศูนย์กลางกายจะทำให้มีพลังทำในสิ่งที่อัศจรรย์ได้

ในสามัญญผลสูตร เราจะรู้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้คนฝึกสมาธิให้จิตมีพลัง จนสามารถที่จะมีฤทธิ์ทางใจเหาะเหินเดินอากาศได้ และสามารถแสดงฤทธิ์อื่นได้มากมายด้วยพลังทางใจที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิอย่างถูกวิธี (ที.สี. 11/131-134/326-328)

อภิญญา 6 เป็นความรู้ยิ่งในพระพุทธศาสนา 6 ประการ โดยเฉพาะประการที่ 6 จะไม่มีปรากฏอยู่ในลัทธิอื่นนอกจากพระพุทธศาสนา อภิญญา 6 ประการ เป็นความรู้ที่เกิดจากพลังใจที่สูงส่งที่เป็นผลพลอยได้จากการทำสมาธิในระดับสูง ท่านเปรียบเสมือนการซื้อสินค้าอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วได้ของแถมเพิ่มมาอีก (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2545 : 210) ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้บริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป อภิญญาทั้ง 6 ประการนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายแห่ง แต่ในที่นี้จะได้นำเอาเนื้อหา ในส่วนที่พระพุทธองค์ตรัสให้แนวทางแก่พระวัจฉะถึงผลของการทำสมาธิที่จะเจริญตามลำดับขั้นของ ความบริสุทธิ์ของใจดังต่อไปนี้คือ

ประการที่ 1 เมื่อใจบริสุทธิ์ถึงขั้นหนึ่ง จะบรรลุอิทธิวิธีหลายประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุฝากำแพงภูเขาไปก็ได้ ไปไม่ติดขัดดุจไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะ

ไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้

ประการที่ 2 จะฟังเสียงทั้งสองคือเสียงทิพย์และเสียงของมนุษย์ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ด้วยหูทิพย์ อันบริสุทธิ์ ที่เกินกว่าหูของมนุษย์จะฟังได้

ประการที่ 3 จะกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นด้วย คือ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ รู้ว่าจิตหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นใหญ่ รู้ว่าจิตเป็นใหญ่ หรือจิตไม่ใหญ่ รู้ว่าจิตไม่เป็นใหญ่ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิรู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นรู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นรู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ประการที่ 4 จะระลึกชาติก่อนได้มาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้างหลาย ๆ กัปบ้าง ในชาติโน้นเรามีชื่ออย่างนั้นมีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรรอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีอายุเพียงเท่านั้น ตายจากชาตินั้นแล้วได้ไปเกิดในชาติโน้น แม้ในชาตินั้นเราก็ได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตร (ตระกูล) อย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น ได้รับสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น ๆ มีอายุเท่านั้น จุติจากชาตินั้นแล้วได้มาเกิดในภพนี้

ประการที่ 5 จะเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังตาย กำลังเกิดอยู่ในสภาพที่เลว ประณีต มีผิวพรรณดีมีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยตาทิพย์ที่บริสุทธิ์ ล่วงดวงตาของมนุษย์ รู้ชัดหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประพฤติชั่วทั้งทางกาย วาจาและใจ ติเตียนพระอริยเจ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เมื่อตายเขาเข้าถึงอบายทุคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประพฤติดีทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่ติเตียน พระอริยเจ้าเป็นสัมมาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เมื่อตายเขาเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ประการที่ 6 จะหมดกิเลสด้วยปัญญาของตนเอง ดังนั้นเราจะเห็นถึงอานุภาพของใจที่มีพลังย่อมกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้มาก ซึ่งการที่เราแค่เพียงเริ่มทำสมาธิเราก็สามารถสัมผัสได้ถึงการเริ่มต้นไปสู่ความรุ่งเรืองของชีวิต เราจึงไม่ควรละเลยที่จะทำสมาธิทุก ๆ วัน เพื่อให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสมบูรณ์เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ที่ท่านได้เข้าถึงกันมาแล้ว (ม.ม. 20/261-266/464-466)

ประการที่ 3 มีภพอันวิเศษเป็นที่อยู่

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

ในทางพระพุทธศาสนาการที่บุคคลละจากโลกนี้ไป จะไปสุคติหรือทุคติสามารถวัดได้จากความใสหรือความหมองของใจ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคติ ปาฏิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมองทุคติเป็นที่ไปแต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อ “จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา” คือเมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็น

ที่ไป ดังนั้นเมื่อใดใจของใครเศร้าหมองเขาย่อมไปในที่ไม่ดี แต่เมื่อใดใจของเขาผ่องใสเขาย่อมได้ไป ในภพภูมิที่ดี

เพราะฉะนั้นคนที่ทำสมาธิได้ดีย่อมมีใจที่ผ่องใส เมื่อใจเขาผ่องใสจึงมักได้ไปในภพภูมิที่ดี คือภูมิ ที่เป็นสุคติ เรียกกันอีกอย่างว่าไปสวรรค์ ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม ซึ่งจะตรงข้ามกับคนที่มีใจฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง มักจะได้ไปอบาย

ในอีกด้านหนึ่ง ภพหรือโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่นี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กามภพ คือโลกที่อาศัยของผู้ยังบริโภคกาม ที่ได้ชื่อเช่นนี้เพราะสัตว์ทุกชนิดที่อาศัยอยู่ในโลก ส่วนมากยังหลงยินดีอยู่แต่ในเรื่องผัว ๆ เมีย ๆ ห่วงเรื่องการเสพกาม เป็นกำลังทำให้ได้รับความทุกข์มากโดยใช่เหตุ แต่สัตวโลกก็ยังหลงยินดีในสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะหลงเข้าใจว่าเป็นสุขที่เขาควรจะได้รับ ผู้ที่ฝึกสมาธิถึงแม้ยังต้องทำมาหากินเลี้ยงชีพยังมีครอบครัวแต่ก็ยังมีเวลาปลดโลกออกจากบ่าได้ชั่วคราวขณะทำสมาธิ ดังนั้นถึงแม้จะอยู่ในโลกแต่ก็เหมือนกับอยู่กันคนละโลกเพราะเป็นโลกที่ได้รับการพักผ่อนบ้างแล้ว เมื่อละโลกไปก็ไปอย่างสบายไม่อาลัยยินดีในโลกมนุษย์อันเต็มไปด้วยภาระนี้ สามารถเลือกภพที่ตนเองต้องการเพื่อพักผ่อนได้

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย) ท่านได้ให้ทัศนะในเรื่องภพเอาไว้ว่า ภพอันวิเศษนี้ คือพระนิพพานเป็นภพที่วิเศษกว่าภพใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในอายตนนิพพาน มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว ผู้หลุดพ้นจากกิเลสจากอาสวะ (พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย, 2537)

ประการที่ 4 สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

การเข้าถึงนิโรธสมาบัติก็คือการเข้านิพพานทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ นิพพานชนิดนี้เรียกว่า นิพพานเป็นหรือที่เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ซึ่งอยู่ในกายมนุษย์นี้ ผู้ที่ทำสมาธิได้ระดับนี้จะสามารถนั่งสมาธิได้ตลอด 7 วัน 7 คืน โดยไม่รับประทานอาหารแต่อย่างใดแต่อยู่ได้ด้วยปีติ คือ สุขจากการทำสมาธิ เราสามารถเข้าหาความสุขในนิพพานนี้ได้ โดยต้องฝึกใจให้ใจหยุดใจนิ่งให้ได้เสียก่อน (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2537 : 42-47)

พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย ให้ทัศนะไว้ว่า การเข้านิโรธสมาบัติเป็นเรื่องของพระอริยเจ้า คือการได้เป็นพระโสดาบัน ได้เป็นพระสกิทาคามี ได้เป็นพระอนาคามี จนกระทั่งได้เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์จะเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะใจท่านไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง กิเลสไม่หุ้มห่อ ไม่มีอะไรผูกพัน ความโลภ ความโกรธ ความหลงอะไรต่าง ๆ ละลายหายสูญสิ้นเชื้อไม่เหลือเศษไปหมดแล้ว ใสบริสุทธิ์แจ่มกระจ่างตลอดวันตลอดคืน ตลอดเวลาใจไปเป็นพระอรหันต์แล้วจึงเข้านิโรธสมาบัติได้ นิโรธแปลว่าดับก็ได้ แปลว่าหยุดก็ได้ นิโรธะ หยุด คือใจหยุดนิ่งอย่างดีแล้ว หยุดจากความอยากทั้งมวลเมื่อหยุดก็สว่างเมื่อสว่างก็เห็น เมื่อเห็นก็รู้ พอรู้ก็หลุดเป็นไปตามลำดับ จนกระทั่งใจหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บริสุทธิ์สว่าง เข้าถึงความสุขที่แท้จริงภายใน (พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย, 2537)

โดยสรุปเราจะเห็นว่า สมาธิมีประโยชน์อย่างมากในทุกด้านและสมาธิที่ดีนั้นไม่มีโทษ ให้ความสุขจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราจะทำสมาธิด้วยการนำใจมาหยุดนิ่งในแหล่งแห่งความสุข คือ ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลาเพื่อเข้าถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงภายใน

บทที่ 7
บทฝึกสมาธิ
ในชีวิตประจำวัน

สารบัญบทที่ 7
บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน

2. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

3. ก่อนนอนนึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมด

4. เวลานอนหลับให้หลับในอู่แห่งทะเลบุญ

5. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญ

6. เมื่อตื่นแล้วให้รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีนั้น ให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาได้อีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่

7. ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระองค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวงองค์พระ หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

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

10. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา

แนวคิด

1. เพื่อให้การฝึกสมาธิในแต่ละวันดำเนินไปควบคู่กับวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างดี พระเดชพระคุณพระไชยบูลย์ ธมฺมชโย จึงได้ให้วิธีการในการฝึกสมาธิในแต่ละวัน เรียกว่า "การบ้าน" สำหรับนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ที่จะเป็นสื่อในการฝึกใจของเราให้เป็นสมาธิได้ดียิ่งขึ้น

2. หลักในการทำสมาธิให้ก้าวหน้านอกจากต้องอาศัยการวางใจให้ถูกต้องแล้ว การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่องก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการทำการบ้านให้ครบทั้ง 10 ข้อ ให้ได้เป็นประจำทุกวัน จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมหรือการทำสมาธิก้าวหน้าอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

3. การนำบุญไปฝากคนที่บ้าน หมายถึงเมื่อเราได้ทำความดี มีใจปีติแช่มชื่นเบิกบาน มีความสุขแล้ว ให้เก็บความสุขและความรู้สึกดี ๆ นี้ กลับไปฝากคนที่บ้าน ทั้งโดยการแสดงออกด้วยคำพูดและการถ่ายทอดโดยกิริยาอาการ การจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมก็คือ ก่อนที่วันเวลาจะผ่านไปในแต่ละวันนั้นมีอะไร สมาธิของเราในวันนี้เป็นอย่างไร ใจนุ่มนวล ผ่องใส หรือมีอะไรแตกต่างจากเมื่อวันวานบ้าง ก็จดบันทึกไว้เพื่อทบทวน ก่อนนอนหลับในแต่ละวันก็นึกถึงบุญที่สะสมมาทั้งหมดเพื่อให้ใจแช่มชื่นปีติ และหลับไปพร้อมกับความสุขที่เต็มเปี่ยมในหัวใจ และหลับในอู่แห่งทะเลบุญในห้วงแห่งความสว่างความสงบ เมื่อยามตื่นก็ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญคือตื่นขึ้นมาในท่ามกลางห้วงแห่งความสว่าง ความสงบ ความสดใสอารมณ์ดี ตื่นอย่างมีสติ และทันทีที่ตื่นขึ้นก็ให้นึกถึงองค์พระ และนึกว่าเรากับองค์พระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันประมาณ 1 นาที ใน 1 นาที ให้นึกว่าเราโชคดีที่มีชีวิตรอดตายมาได้อีก 1 วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นก็ต้องตายแน่ ๆ ตลอดทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า เราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ อาจจะหลับตานิ่ง ๆ หรือลืมตาทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ และทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ หรือทำงาน ให้นึกถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย นอกจากนี้ก็ให้สร้างบรรยากาศด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา คือการสร้างอารมณ์ให้ดีและสร้างความสุนทรีย์ให้เกิดมีขึ้นในชีวิตและบรรยากาศโดยรอบ เพื่อให้ตัวเรามีความสุขบุคคลรอบข้างก็มีความสุข

4. ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติการบ้านได้ครบทั้ง 10 ข้อ และปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอจะพบว่าการปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าได้ผลดีเป็นอย่างยิ่ง สามารถเข้าถึงพระธรรมกายได้โดยง่าย

5. การบ้านแต่ละข้อนั้นมีวิธีการปฏิบัติที่ง่าย ๆ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น ทุกเผ่าพันธุ์และความเชื่อ

6. ผลของสมาธิสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติและการบ้านทั้ง 10 ข้อนี้สามารถพิสูจน์ผลของสมาธิได้

วัตถุประสงค์

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

บทที่ 7
บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

การบ้าน 10 ข้อ คือ เทคนิคสู่ความสุขภายใน เทคนิคสู่ความได้ผลของการปฏิบัติสมาธิ เทคนิคสู่ความเป็นที่รักและความเป็นคนดีมีค่าของสังคม ซึ่งความสงบสุขภายในเป็นประตูเปิดสู่ความเป็นผู้มีปัญญา มีทรัพย์ มีความรุ่งเรืองในชีวิตหากทำได้ครบทั้ง 10 ข้อ ความสุข ความรุ่งเรืองของชีวิตย่อมเป็นไปได้ไม่ไกลเกินเอื้อม ไม่ช้าเกินรอ ลงมือทำเมื่อไรความสุขความสงบ ความรุ่งเรืองจะค่อย ๆ เป็นไปทีละน้อย ๆ อย่างแน่นอน เพราะตะกอนที่เกิดจากความไม่งามในชีวิตจะถูกทำให้หมดไป อย่างค่อยเป็นค่อยไปแต่ผู้ประพฤติผู้ปฏิบัติตามจริงจะรู้ได้ด้วยตน

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน

นำบุญไปฝากคนที่บ้าน หมายถึงการเดินทางกลับบ้านด้วยความสดชื่น ด้วยจิตใจสดใสมีพลังเต็มเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และความเข้าใจถึงสภาวะในบ้านของตน คนใกล้ชิด อย่างพอคาดคะเนได้ว่าในแต่ละวันจะต้องกลับไปพบกับอะไร ทำให้เกิดภาวะเตรียมตัว เตรียมใจ ห่อหุ้มตนไว้ด้วย สภาวธรรมที่ตนเข้าถึงหรือด้วยอารมณ์สดใสแช่มชื่น อย่างพร้อมที่จะพบกับทุกสิ่งบนพื้นฐานแห่งเมตตาธรรมของตน

ประโยชน์ตน

1. ทำให้บุญไหลหล่อเลี้ยงกาย วาจา ใจ ได้ตลอดระยะทางกลับบ้าน

2. สามารถทำให้บุญทับทวีได้ด้วยอารมณ์ที่งดงามและความปีติที่ได้ทำมาและจะทำต่อไปที่บ้าน

3. ถ้ารักษาอารมณ์สบาย หรือวางกลางไว้ได้ตลอดการเดินทางกลับบ้านทั้งสภาวธรรมและบุญ จะยิ่งมากมาย ตลอดจนทำให้เกิดกุศโลบายในการที่จะทำให้บ้านสดชื่นได้ด้วยตัวเรา

4. เมื่อทำได้สัมฤทธิผลจะเกิดบุญต่อเนื่องมากมาย บุญที่เกิดกับคนอื่น ๆ ย่อมไหลกลับมาหล่อเลี้ยงตัวเรา

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ทำให้คนในบ้าน ในครอบครัว ที่ไม่อาจไปวัดได้ด้วยภารกิจ ได้รับบุญได้รับความสดใส พลอยชื่นใจไปด้วย คือทำให้เกิดบุญขึ้นในใจเขานั่นเอง

2. กลับไปยังภาระหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ด้วยความแจ่มใส ไม่ปล่อยปละละเลยไม่ปล่อยให้ตกเป็นภาระของใคร เช่น หน้าที่ของ บุตร ธิดา ภรรยา สามี ฯลฯ ทำให้เกิดความสุขสุนทรีย์มากขึ้นกว่าเดิม

3. ความสดใส รอยยิ้มและคำพูดดี ๆ ที่ปรับไปตามสภาพของแต่ละบ้าน แต่ละสิ่งแวดล้อมย่อมทำให้ไม่เกิดการนึกตำหนิติเตียนตัวเรา ครูบาอาจารย์ของเราและพระพุทธศาสนา

4. ไม่ทำให้บุคคลอื่นเป็นบาป ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เป็นที่รักหรือคนใกล้ชิดกระทำบาป

5. ทำให้บุญไหลเข้าไปหล่อเลี้ยงคนในบ้าน บรรยากาศในบ้านในครอบครัวเกิดการพัฒนา เกิดสิ่งที่ดีขึ้นได้ด้วยบุญที่เรานำไปฝากเป็นประจำ

วิธีการ

ตั้งจิตอธิษฐานขณะเมื่อพระอาจารย์นำอธิษฐาน ให้การนำบุญไปฝากคนที่บ้านของเราสัมฤทธิผลด้วยความสดใสทั้งสองฝ่าย ให้เกิดขึ้นโดยง่ายทั้งประโยชน์ตน (ตัวเรา) และประโยชน์ท่าน (บุคคลในบ้าน) วางใจเบา ๆ ไว้ที่กลางกายไว้ในตัว ไว้ในกลางสภาวธรรมของตน เท่าที่สภาวธรรม สภาวะอารมณ์ ของเราจะเอื้ออำนวยไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องร้อน เรื่องร้าย เรื่องการวิพากษ์ วิจารณ์ วิจัยใด ๆ พูดแต่เรื่องดี ๆ คำพูดดี ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส

2. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาที่ต่อเนื่องในเรื่องของการปฏิบัติ การจดบันทึกทำให้เกิดการทบทวนธรรมะนั้นเป็นสิ่งที่ยิ่งทบทวนยิ่งรู้แจ้ง ยิ่งเกิดบุญ ครั้นเมื่อกลับมาอ่านในตอนเช้าหรือวันต่อไปจะทำให้ธรรมะของเราต่อเนื่องและลุ่มลึก เป็นข้อดีอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดพัฒนาในการปฏิบัติธรรม ทำให้ปรับตนได้จับอารมณ์ของตัวเองได้ว่าอย่างไรจึงทำให้ธรรมะดี อย่างไรทำให้การปฏิบัติถดถอยหรือละเอียดได้ไม่เท่าเดิม

ประโยชน์ตน

1. ทำให้ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าทุกวัน

2. ทำให้เกิดการปรับตัว ปรับอารมณ์

3. ทำให้เข้าใจในการที่จะปรับตัวเอง พิจารณาตัวเอง

4. ทุกครั้งของการจดจะเกิดการทบทวน ทุกครั้งที่ทบทวนบุญจะเพิ่มพูนใสสว่าง ทำให้มีภูมิปัญญามีความรู้รอบและรอบรู้ไปโดยปริยาย

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ผลของการพิจารณาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการปรับตัวในเรื่องของงานของชีวิตประจำวัน และเรื่องทั่วไปทำให้ผู้อื่นพลอยได้รับผลจากการปรับตัวในทางที่ดีขึ้นของเรา

2. ทำให้เกิดความสามารถในการรับรู้และยอมรับการตักเตือน หรือข้อคิดเห็นของคนอื่นได้มากขึ้น

3. มีความประณีตมากขึ้นในเรื่องทั่วไป ทำให้ลดการกระทบกระทั่งลง

วิธีการ

วางสมุดบันทึกไว้ในที่ ๆ เห็นได้ง่ายบนโต๊ะที่ต้องใช้เป็นประจำพร้อมเครื่องเขียนประจำตัว ควรอาบน้ำอาบท่าอยู่ในภาวะที่พร้อม สบายกาย สบายใจแล้วจึงค่อยทำ มิใช่กลับไปถึงไม่ทำอะไร ไม่สนใจใครทำแต่เรื่องของตนอย่างนี้ไม่ได้ จะทำให้มองดูเป็นคนเห็นแก่ตนและละเลยคนอื่น ๆ จนเกินไป ยิ่งจดบันทึกในภาวะที่พร้อมสบายกาย สบายใจ สบายอารมณ์ จะยิ่งทำให้ทบทวนได้ชัดเจน เกิดความแจ่มแจ้งกว่าตอนที่ปฏิบัติจริง ใจจะสว่างไสวโดยอัตโนมัติ

3. ก่อนนอนนึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมด

หมายถึงทุกคืนก่อนล้มตัวลงนอน หรือก่อนเข้านอนหรือเมื่ออยู่ในช่วงเวลาก่อนนอน ให้นึกถึงความดีที่ได้ทำมาตลอดวัน ตลอดสัปดาห์ ตลอดเดือน ตลอดปี โดยเริ่มต้นที่บุญหรือความดีที่ประทับใจที่สุด เพื่อให้เกิดปีติ จากนั้นความปีตินั้นก็จะทำหน้าที่ดึงดูดบุญหรือความดีอื่น ๆ โดยอัตโนมัติหรือทำให้นึกได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกภูมิใจ ปีติใจ ชื่นใจในตนเอง

การนึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมดก่อนนอน มีความสำคัญคือ เมื่อนึกบุญใดบุญหนึ่งที่เป็นบุญใหญ่ ๆ ไว้ในตัว บุญนั้นจะมีบุญญานุภาพดึงดูดบุญขนาดใหญ่เหมือน ๆ กันตลอดจนขนาดย่อมกว่าจนเล็กที่สุดเข้ามาไว้ด้วยกันเป็นกลุ่มก้อน ผลคือใจของเราศูนย์กลางกายของเราจะกลายเป็นที่ประชุมรวมกันของบุญทั้งหมดที่ได้ทำมาแล้วไปในทันทีเพียงชั่วเวลาไม่กี่วินาที และครั้นเมื่อบุญมาประชุมรวมกันเช่นนี้ ย่อม

เกิดเป็นความสว่างไสวในกลางกายของเรา (หากอยู่ในภาวะที่ไม่อาจเปิดเทปได้ ก็ให้นึกด้วยใจไปเพลิน ๆ เหมือนย้อนนำตัวเองเข้าไปในบรรยากาศบุญที่ประทับใจ ย้อนความรู้สึกเข้าไป ย้อนเวลากลับไป ซึ่งการทำเช่นนี้สามารถทำให้นึกได้กว้างใหญ่ขึ้น ละเอียดขึ้นมองเห็นภาพรวมได้ดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะยิ่งทำให้เข้าใจและเห็นในบุญมากขึ้น) การบ้านข้อนี้ปฏิบัติแล้วย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นคือ

ประโยชน์ตน

1. ตัดความกังวล ตัดเรื่องวุ่นวายออกไปจากใจ ทำให้ใจสงบ ไม่เครียดก่อนนอน ทำให้หลับง่าย ไม่กระสับกระส่ายก่อนนอน เพราะบุญไหลผ่านตลอด

2. สำคัญคือ ทำให้รู้สึกมั่นใจว่าชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดไม่สูญเปล่า ทำให้บุญที่ทำเพิ่มพูนทับทวีสามารถทำให้พรุ่งนี้มีโอกาสที่ดีกว่า และถ้าหากหลับเลยไปไม่ตื่นในวันรุ่งขึ้น ย่อมทำให้การหลับนั้นน้อมไปสู่ภพภูมิที่ดีงามตามบุญที่ได้สะสมมา

3. ทำให้ไม่เกิดอาการกระตุก ผวา ขณะเคลิ้มหรือตอนระยะต้นของการหลับ

4. ทำให้เกิดความปลอดภัย ไม่ว่าจะไปนอนค้างแรม ณ ที่แห่งใด

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ถ้าต้องนอนใกล้กับคนอื่น ย่อมจะทำให้ไม่เกิดภาวะกระสับกระส่าย ไม่กระทบกระเทือน

2. ไม่ทำให้เกิดภาวะกระตุก สะดุ้งแรง ๆ หรือเผลอส่งเสียงดังขณะใกล้หลับ ขณะเคลิ้มด้วยการผวาที่เกิดขึ้นจากความเครียด ความกังวล ความกลัว ที่ยังคั่งค้างหรือตกค้างอยู่ในใจ

วิธีการ

จะเริ่มต้นตั้งแต่ตอนก่อนจะนอนด้วยการหาที่นั่งสบาย ๆ พร้อมดื่มน้ำอุ่น ๆ แล้วค่อย ๆ ทบทวนให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งล้มตัวลงนอน หรือเริ่มนึกหลังจากกราบหมอนลงนอนราบแล้วก็ได้ ด้วยการเปิดเทปฟังเสียงสวดมนต์ทำนองสรภัญญะบทใดบทหนึ่งก็ได้ เพื่อให้เสียงน้อมนำใจไปถึงคุณของพระรัตนตรัย และบุญต่าง ๆ ที่ได้กระทำไว้ในพระพุทธศาสนา โดยเริ่มนึกถึงบุญที่ประทับใจ หรือที่ทำให้เกิดปีติชุ่มชื่นใจก่อน เช่น มหากาลทานที่ได้ทำมาการเป็นประธานกองกฐิน การได้ถวายผ้าไตร การสร้างพระพุทธปฏิมากรถาวรวัตถุ มหาวิหาร หรือมหาเจดีย์เพื่อบูชาพระรัตนตรัย หรือเปิดบทสวดสรรเสริญพระมงคลเทพมุนี (สด จันทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งจะทำให้เรานึกถึงการเททองหล่อรูปเหมือนหลวงปู่ทองคำ การสร้างมหาวิหารพระมงคลเทพมุนี หรือนึกถึงศีลที่เราตั้งใจรักษามาอย่างดีตลอดทั้งวัน

นอกจากนี้ยังมีวิธีการพิเศษ หรือเทคนิคไปสู่ความสำเร็จ คือต้องมีการอธิษฐานถึงบุญ น้อมให้บุญไหลเข้ามาในศูนย์กลางกายในสถานีแห่งบุญ พร้อมทั้งขอบารมีปูชนียาจารย์ ครูบาอาจารย์ให้ท่าน ช่วยกรุณารวมบุญคุมบุญให้กับเรา ด้วยการน้อมท่านมาไว้ที่ศูนย์กลางกายของเรา หรือทำความรู้สึกว่าเราเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายของท่าน

4. หลับในอู่แห่งทะเลบุญ

หมายถึงการฝึกให้หลับอย่างมีสติในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หลับไปในห้วงของความสว่าง ในห้วงของความสงบหรือหลับไปในปีติ หลังจากที่นึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมดแล้ว

ประโยชน์ตน

1. ทำให้หลับเร็ว หลับสนิท หลับลึก หลับแบบไม่กระสับกระส่าย ไม่ดิ้นรน ไม่ละเมอ และไม่ฝันร้าย

2. ทำให้ไม่ฝัน หรือหลับรวดเดียวสว่างเลย เป็นเหตุให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่เป็นการพักผ่อนที่เต็มเปี่ยมทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

3. ทำให้ขณะหลับมีบุญไหลหล่อเลี้ยง ห่อหุ้ม คุ้มกันตลอดเวลา จึงหลับอย่างปลอดภัย ไม่ว่าจะหลับอยู่ที่ไหน มุมไหนของโลก

4. ทำให้เวลาหลับอันเป็นเวลาที่เรามักไม่รู้ตัว ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุดนั้น กลายเป็นช่วงเวลาที่ปลอดภัย เพราะมีบุญหล่อเลี้ยงห่อหุ้มอยู่ไม่ขาดสายหรือหากทำสมาธิได้ ก็จะทำให้สามารถดำรงอยู่ในสภาวธรรมนั้นได้เป็นอย่างดี

5. ทำให้สุขภาพดี ไม่ตื่นบ่อยหรือแม้ตื่นก็หลับต่อได้เร็ว

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ไม่รบกวนคนใกล้เคียง

2. ทำให้อารมณ์ดีเมื่อตื่น หรือดีไปได้ทั้งวัน

3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะการนอนหลับเต็มที่เต็มตื่นนั้นทำให้เกิดความสดชื่น สมองและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีใจมีพลัง

วิธีการ

เมื่อนึกถึงบุญจนเกิดความปีติให้น้อมใจจรดวางลง หรือแตะลงไปในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 กลางห้วงแห่งปีติ ห้วงแห่งความสว่างอย่างนุ่มนวล แผ่วเบา ด้วยความคุ้นเคย การแตะใจเบา ๆ นุ่ม ๆ อย่างนี้จะทำให้เกิดความละเอียดอ่อนของใจ ละเอียดอ่อนของอารมณ์ ที่จะน้อมทั้งหมดแห่งตัวตนเข้าไปในห่อหุ้มของความละเอียดอ่อน เบาสบาย สว่างไสวนั้นได้ พร้อมทั้งให้อธิษฐานหรือตั้งใจแบบเบา ๆ กำหนดขอนอนหลับในอู่แห่งความสว่างเบาละเอียดอ่อนที่เกิดจากความปีติในบุญ เรียกว่าทะเลบุญ และไม่ควรดูโทรทัศน์ด้วยเรื่องภาพยนตร์ โชว์หรือสิ่งอื่น ๆ ก่อนนอน ยกเว้นรายการที่ว่าด้วยพิธีบุญ เพราะการดูโทรทัศน์ด้วยเรื่อง เร้าอารมณ์ไร้สาระจะทำให้ใจไปเกาะกับสิ่งนั้น หรือสิ่งนั้นเข้ามาแทรกในใจในความคิดได้เป็นระยะ ๆ

5. ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญ

หมายความว่าให้ตื่นในความสว่างไสวที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตื่นอย่างสดใส ตื่นอย่างอารมณ์ดี ตื่นอย่างมีสติเตือนตนถึงความดีที่ได้ทำมาเพื่อเช้าวันใหม่ ชีวิตใหม่จะได้ดีกว่าชีวิตเดิมเมื่อวานนี้ เพื่อการทำงานทำความดีได้เต็มที่ เท่าเดิม หรือมากกว่าเดิม

ประโยชน์ตน

ฝึกให้เป็นผู้มีสติ ตื่นอย่างมีสติ ตื่นด้วยหน้าตาแจ่มใส ทำให้ไม่งัวเงีย ไม่ชักช้า ไม่งุนงง ตื่นแล้ว นึกถึงความดีก่อนสิ่งอื่นใด ใจเมื่อนึกถึงสิ่งใดก่อนก็จะดึงดูดสิ่งที่คล้าย ๆ กันให้ไหลมาสู่ ดังนั้นเมื่อตื่นในอู่แห่งทะเลบุญก็จะเป็นประกันได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีในวันใหม่ เรื่องร้ายจะถอยหลีกออกไปด้วยบุญที่เรานึกดัก ทางไว้แล้ว เมื่อบุญมา บาปย่อมเข้าไม่ได้ เมื่อบุญไหลบาปย่อมต้องถอยออกไปโดยปริยาย วันใหม่จึงจะดีกว่าเดิมด้วยประการทั้งปวง

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นที่สบายตา สบายใจของคนใกล้เคียง คนในบ้าน คนในครอบครัว

2. เป็นต้นกำเนิดความสดใสให้เกิดขึ้นในบ้าน

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

วิธีการ

โดยปกติหากก่อนนอนทำการบ้านครบทั้ง 4 ข้อเบื้องต้น หรือทำได้เพียง 2 ใน 4 หรือ 3 ใน 4 ก็จะทำให้สามารถตื่นในอู่แห่งทะเลบุญเป็นไปได้เองโดยอัตโนมัติ นอกเสียจากว่ามีการตื่นมากลางดึกแล้วหงุดหงิด หรือไม่ได้ทำต่อ

เมื่อตื่นนอนคือ เมื่อทันทีที่ตื่นนอน ให้นึกถึงทะเลบุญที่นึกไว้เรียบร้อยแล้วตอนก่อนนอน สภาวะนั้นจะปรากฏขึ้นมาได้เองทันทีในสภาพของความนุ่มชุ่ม หรือการนึกได้ หรือความสว่างไสว นึกแล้วน้อมใจไปวางไว้ในห้วงแห่งความรู้สึกนั้น (หากตอนก่อนนอนไม่ได้หลับไปในอู่แห่งทะเลบุญ ตอนตื่น ก็ให้รีบทำด้วยการนึกถึงบุญแบบเดียวกันกับก่อนนอน) แล้วค่อยปล่อยให้ความรู้สึกนุ่ม ชุ่มสว่าง หรือสงบแบบสดใส แผ่ซ่านเต็มกาย เต็มใจ จนทั้งเนื้อทั้งตัวรู้สึกสะอาด สดใส มีพลัง

6. เมื่อตื่นแล้วรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาทีใน 1 นาทีให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่

หมายความว่า ทันทีที่เรารู้สึกตัวตื่นขึ้นในเช้าวันใหม่ สิ่งแรกที่เราต้องฝึกคิดถึงเป็นอันดับแรกคือองค์พระ สัก 1 นาที และใน 1 นาทีนั้นให้เรานึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาได้อีก 1 วัน แล้วแผ่เมตตาขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่

ทันทีที่ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญได้ย่อมปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดต่อไปในวันนั้น ซึ่งไม่มีของขวัญสิ่งใด จะมีค่าเท่ากับการให้ "องค์พระ" กับตัวเอง เพราะองค์พระธรรมกาย คือ สัญลักษณ์แห่งความสมบูรณ์พูนสุขและปลอดภัย สัญลักษณ์แห่งเป้าหมายในการเกิดมา รวมทั้งสัญลักษณ์ของวิธีต่อสู้ที่จะเดินทางไป สู่จุดหมายปลายทาง

องค์พระ หรือ พระพุทธกายนี้ พระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นกายที่แท้จริง ซ้อนอยู่ภายในกายของมนุษย์ทุกคน เข้าถึงได้ด้วยการทำใจให้หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด

องค์พระ หรือ พระพุทธกายนี้ คือกายแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมนุษย์ทุกตัวคน การที่มนุษย์ธรรมดาจะเข้าถึงสภาวะแห่งการตรัสรู้ธรรมนั้น โดยเบื้องต้นจะต้องเข้าถึงสภาวะของกายนี้เสียก่อน สภาวะแห่งการตรัสรู้ธรรมจึงจะเป็นไปได้

องค์พระ หรือ พระพุทธกายนี้มิใช่พระพุทธรูป พระพุทธรูปเป็นเพียงกายสมมุติและประดิษฐ์หรือหล่อ หรือวาด หรือทำให้เป็นไป ทำให้เกิดขึ้นโดยสอดแทรกความคิดของนักปราชญ์ ของศิลปินตลอดจนอิทธิพลของศิลปะในแต่ละพื้นที่ แต่ละท้องถิ่น แต่ละยุคสมัยเข้าไปปะปน พระพุทธรูปจึงมิใช่กายที่แท้จริงและมิใช่กายตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์พระ หรือ พระพุทธกายนี้ แท้จริงคือกายที่เกิดขึ้นด้วยธรรม ทรงไว้ด้วยธรรมประกอบด้วยธรรมอันเกิดจากการตรัสรู้ธรรมชั้นสูงสุดเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก (The Ultimate Truth) ดังนั้นพระพุทธกายนี้ จึงมีอีกนามหนึ่งเรียกว่า "กายตรัสรู้ธรรม" หรือ The Body of Enlightenment ซึ่งนามนี้ในภาษาบาลีเรียกว่า "กายธรรม" หรือ "ธรรมกาย" (กายที่เกิดขึ้นและทรงไว้ด้วยธรรม) หรือพระธรรมกาย (The Dhammakaya) นั่นเอง

องค์พระ หรือ พระพุทธกายนี้ มิใช่กายเนื้อของสมเด็จพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เป็นกายภายในที่ซ้อนอยู่ในกายเนื้อของเจ้าชายสิทธัตถะในวาระที่พระองค์ทรงเข้าถึงธรรมกาย และใช้ธรรมกายเป็นกายดำเนินและรองรับธรรมะในระดับยิ่ง ๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกายธรรมอรหัตทั้งมรรคและผล (อันเป็นสิ่งที่กว้างใหญ่เกินกว่าความเข้าใจ หรือจะพึงเรียนรู้ได้ด้วยวิธีการเช่นการศึกษาหรือกระบวนการทางการศึกษาโดยทั่วไป หรือแม้ในระดับสูงสุดก็ตาม)

แต่ด้วยมหาเมตตาของมหาปูชนียาจารย์ คือ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากที่ความเป็นจริงเกี่ยวกับธรรมกายหรือวิชชาธรรมกายได้สูญหายไปกว่าสองพันปีที่ผ่านมา ได้เมตตาถ่ายทอดการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย และรูปลักษณ์อันถูกต้องตามหลักมหาปุริสลักษณะ (ลักษณะ 32 ประการของกายมหาบุรุษ) ของกายธรรมภายในให้ไว้ จึงทำให้สามารถหล่อ หรือวาดพระธรรมกายขึ้น เพื่อให้ชนรุ่นหลังได้ใช้ระลึกถึงหรือใช้เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

องค์พระ หรือพระพุทธกาย หรือพระธรรมกายนี้เอง ที่หลวงพ่อคุณครูไม่ใหญ่ของโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ได้กำหนดให้นักเรียนของท่านระลึกถึงให้ได้ ระลึกไว้เสมอตามที่ปรากฏอยู่ในการบ้าน 10 ข้อ ที่ทางมหาวิทยาลัยนำมาเสนอให้แก่นักศึกษา เพื่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมาธิภาวนาและความสุขภายใน

และด้วยอำนาจแห่งองค์พระท่ามกลางอู่แห่งทะเลบุญของเรานั้น ย่อมมีอำนาจเป็นกระแสแห่งเมตตาธรรมที่เราจะแผ่ออกไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย กับเราในห้วงสังสารวัฏนี้ ได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งยังเป็นการขอบพระคุณบุญ ขอบพระคุณองค์พระธรรมกายผู้ดูแลรักษาหนทางสายกลาง หนทางแห่งทะเลบุญที่ช่วยรักษาชีวิต รักษาลมหายใจไว้ให้เราในขณะที่เราหลับสนิทไปในยามค่ำคืน

อีกทั้งองค์พระธรรมกายยังเป็นเสมือนผู้คอยเตือนว่า ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังไม่ไปพระนิพพาน เราย่อมเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิสัยแห่งวัฏสงสาร คือเมื่อเกิดแล้วย่อมต้องตายในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ซึ่งมีผลทำให้เราไม่ประมาท มีความคิดที่จะทำดีในชีวิตวันนี้ ชีวิตเฉพาะหน้า เพราะวัน ข้างหน้านั้นเสี่ยงภัย เนื่องจากเรานี้ตายแน่ ๆ โดยไม่มีโอกาสทราบล่วงหน้าว่าวันไหน

การรำลึกถึงองค์พระธรรมกาย นั้นคือการประกันว่าวันใหม่นี้พระจะคุ้มครอง พระจะนำทางและนำสิ่งที่ดีมาให้ ชีวิตวันใหม่นี้ย่อมปลอดภัยแน่นอน เพราะพระท่านมานำทางให้ท่านย่อมทำให้สิ่งร้าย ๆ ถอยไกลออกไปด้วยอำนาจแห่งธรรมบารมี

ประโยชน์ตน

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

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นคนไม่มีภัยต่อครอบครัวและสังคม
2. มีการพัฒนาให้เป็นคนอ่อนโยน มีความเมตตาเป็นนิตย์ทำให้เกิดความสงบขึ้นในบ้านและเป็นตัวอย่างที่ดี
3. ทำให้เป็นคนโอบอ้อมอารี รู้จักให้ความช่วยเหลือและให้อภัยคนอื่นได้เสมอ สังคมหรือครอบครัวที่มีความเอื้ออาทรเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความสงบร่มเย็น

วิธีการ

เมื่อสติเต็มตื่นในอู่แห่งทะเลบุญแล้ว ให้ลุกขึ้นกราบหมอนขอบพระคุณที่ได้ตื่นอย่างสดใสในวันนี้ จะนึกถึงองค์พระเลยก็ได้ หรือลุกขึ้นนั่งหลับตาเงียบ ๆ สักสองนาที โดยการจรดใจ วางใจลงไปในกลาง เบา ๆ พลางนึกถึงองค์พระเบา ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกธรรมดา ไม่ต้องกังวลให้ชัดหรือให้ใสในเบื้อง

แรกให้นึกได้ก่อน จากนั้นเมื่อนึกทุกวัน นึกบ่อย ๆ ท่านจะค่อย ๆ ชัด ค่อย ๆ ใสขึ้นมาเอง

แล้วค่อย ๆ ทำให้องค์พระสว่าง สว่างข้างซ้าย สว่างข้างขวา สว่างข้างหน้า ข้างหลัง ข้างบน ข้างล่าง สว่างเป็นปริมณฑล คือ สว่างไปทั่วรอบทิศทาง ให้ความสว่างนี้ไปกระทบใจ กระทบชีวิตสรรพสัตว์สรรพวิญญาณทั้งปวง แล้วพวกเขาพากันมีความสุขโดยถ้วนหน้า ทั้งหมดนี้ให้กระทำด้วยอารมณ์สงบ นิ่งเบา ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะตัวเรานั้นอาศัยอยู่ในสังสารวัฏอันมีความตายเป็นประตูสุดท้ายของชีวิตที่ไม่เคยทราบว่าจะเกิดขึ้นในวันใด ดังนั้นวันนี้ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้รับบุญไปด้วยกันกับเรา บุญที่เกิดจากการทำการบ้านทั้งสิบข้อ บุญที่เกิดจากการนึกองค์พระ การประกอบกิจการบุญและการทำสมาธิภาวนา จากนั้นให้อธิษฐานขอให้การทำการบ้านข้อที่ 6 นี้ จงทำให้เรามีวันนี้ที่สดใส ได้สร้างบุญบารมีเต็มที่ สุขภาพดี และมีอายุขัยยืนยาว

7. ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่าตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

หมายความถึงการทำใจให้ผูกพันอยู่กับองค์พระซึ่งเป็นตัวแทนของพระรัตนตรัย ใจเรากับใจพระจะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อชีวิตจะอยู่ในความปลอดภัยร่างกายจะได้แข็งแรง เพราะการที่ใจอยู่กับพระ กระแสของพระก็จะเข้ามาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา

การที่เราอยู่ในองค์พระนั้นแสดงว่าร่างกายของเราอยู่ในพิทักษ์ของท่าน อยู่ในกระแสของพระนิพพานย่อมสดใส ปลอดภัยและแข็งแรง เพราะพระนิพพานนั้นอยู่เหนือภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย การ กระทำเช่นนี้อย่างน้อยก็มีผลให้เราสดใส สดชื่น แข็งแรง หรืออายุยืนขึ้นกว่าที่ควร

การที่ใจเราผูกพันอยู่กับองค์พระย่อมทำให้เราไม่เผลอกระทำการอันไม่ควร หรือด้วยความรู้สึกว่าเราเป็นองค์พระนี่แหละที่จะป้องกันเราให้พ้นภัย พ้นจากการประพฤติในสิ่งที่เป็นภัยทั้งกับตนเองและคนอื่น รวมทั้งพระท่านจะดึงดูดกระแสที่เหมือน ๆ กันกับองค์ท่าน คือ ความดีงามให้ไหลมาสู่กายและใจของผู้ที่มีจิตผูกพันกับท่านอยู่เป็นนิตย์ ชีวิตของผู้ประพฤติเช่นนี้ จึงมีแต่จะปลอดภัย สดใส เจริญก้าวหน้า และอุดมสมบูรณ์

ประโยชน์ตน

1. มีความปลอดภัย มีความสมบูรณ์ทุกประการในชีวิต บนพื้นฐานบุญที่เราได้กระทำมา
2. ใจมีกำลัง มีพลัง มีสติตื่นเตือนตนได้ตลอดเวลา
3. สมาธิก้าวหน้าทุกขณะวินาที
4. ทำให้ธรรมะกับชีวิตดำเนินควบคู่กันไปได้ด้วยดี การทำสมาธิคล้องจองกันเป็นอันดีกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
5. ทำให้ทุกลมหายใจเป็นคุณธรรม เป็นความงาม เป็นการสร้างความดี สะสมบารมีของตน
6. ได้รับความไว้วางใจจากคนทั่วไป
7. ปลอดภัยในทุกที่

ประโยชน์ผู้อื่น

1. เป็นต้นเหตุแห่งความสุขสงบในสังคม และครอบครัว
2. เป็นต้นทางแห่งทรัพย์ สรรเสริญ และความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะ
3. หากประพฤติธรรมดี ได้ผลดีย่อมทำให้กลายเป็นแหล่งบุญของคนใกล้ชิด

วิธีการ

ให้นึกเหมือนท้องฟ้าทั้งครอบเป็นดวงธรรม หรือเป็นดวงใจอันยิ่งใหญ่ขององค์พระธรรมกายพระพุทธเจ้า เพราะกายท่านย่อมใหญ่มากเกินประมาณอยู่แล้ว แล้วตัวเราก็อยู่ครอบโค้ง อยู่ในดวงธรรมมหึมาสว่างไสวนั้น โดยใจของเรากับใจของท่านอยู่ ณ ที่เดียวกัน คือ ศูนย์กลางกายของเรา เท่านี้เราก็จะอยู่ในองค์พระได้โดยง่าย ทุกครั้งที่มองท้องฟ้าก็จะเตือนตนได้ว่าเราอยู่ในดวงธรรมขององค์พระ ตัวเราอยู่ในองค์พระ

เมื่อกายเราอยู่ในครอบฟ้าอันเปรียบเสมือนดวงธรรม ดวงใจของท่าน ใจของเราย่อมอยู่กับท่านกระทำได้ด้วยการนึกเบา ๆ เหมือนมีพระองค์น้อย ๆ เท่าปลายก้อย หรือเท่าใดก็ได้ อยู่ในกลางกายของเราเหมือนเรากลืนองค์พระลงไปไว้ตรงศูนย์กลางกายของเราแล้วนึกถึงท่านบ่อย ๆ

ฝึกบ่อย ๆ จนมีองค์พระอีกหนึ่งองค์ขนาดเท่าตัวเรา เหมือนเราเป็นพระ พระเป็นเรากายเราเสมือนเป็นองค์พระ

สิ่งเหล่านี้ทำบ่อย ๆ แล้วจะติดเป็นนิสัย จะทำให้เรากับพระไม่ห่างกันทั้งวันทั้งคืน เราจึงปลอดภัยอยู่ในบุญได้ตลอดเวลา

8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระหรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

หมายความว่า วันทั้งวันที่ไม่ใช่เวลานอนเราจะได้ใกล้ชิดกับพระจริง ๆ ใกล้ชิดกับธรรมะที่เราเข้าถึงจริงๆ เพราะในข้อที่ 7 นั้น เป็นการทำได้โดยโครงสร้าง เหมือนการวางตัวไว้ในกรอบเพื่อความไม่ประมาท แต่สำหรับข้อที่ 8 นี้ ถือเป็นการทำให้ละเอียดลงไปอีกขั้นตอนหนึ่ง

เพื่อเป็นการยืนยันว่าในแต่ละชั่วโมงเรามีบุญหล่อเลี้ยงแน่ ๆ และในทุก ๆ ชั่วโมงใจของเรา ชีวิตของเรามีโอกาสเข้าไปต่อเนื่องกับพระนิพพาน ชีวิตในหนึ่งวันทำงานมีบุญของพระนิพพานมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา การทำเช่นนี้นอกจากจะทำให้บุญไหลมาอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังเป็นการเพิ่มบุญในแต่ละชั่วโมงอีกด้วย

เพราะการมีชีวิตการทำงานหรืออยู่กับสิ่งดี ๆ ไป 1 ชั่วโมงนั้น คือ “การใช้บุญ” ไปแล้ว ดังนั้นการนึกถึงองค์พระทุกหนึ่งชั่วโมงจึงเป็นการประกันว่าบุญที่ใช้ไปนั้น “เราได้หามาทดแทน” หรือหากหนึ่งชั่วโมงที่ผ่านไปเป็นการสร้างความดี การทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการทำให้บุญยิ่งทับทวีมากมายพร้อม ๆ กับ เป็นการฝึกสติฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ตน

1. ใจเริ่มหยุดได้มากขึ้น เกี่ยวเนื่องกับศูนย์กลางกายกับองค์พระได้มากขึ้น สภาวะการปฏิบัติธรรมผลการปฏิบัติดีขึ้นเป็นลำดับ

2. เมื่อถึงคราวปฏิบัติธรรมจริงใจจะหยุดได้ง่าย นิ่งได้ง่าย เปิดโอกาสให้ใจเดินทางเข้าสู่หนทางสายกลาง

ประโยชน์ผู้อื่น

1. สังคมใดมีบุคคลเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมสงบและปลอดภัย

2. สังคม ผู้เกี่ยวเนื่อง คนใกล้ชิด และครอบครัว พลอยได้รับความอบอุ่น ความสงบ และความสมบูรณ์พูนสุขไปด้วย

วิธีการ

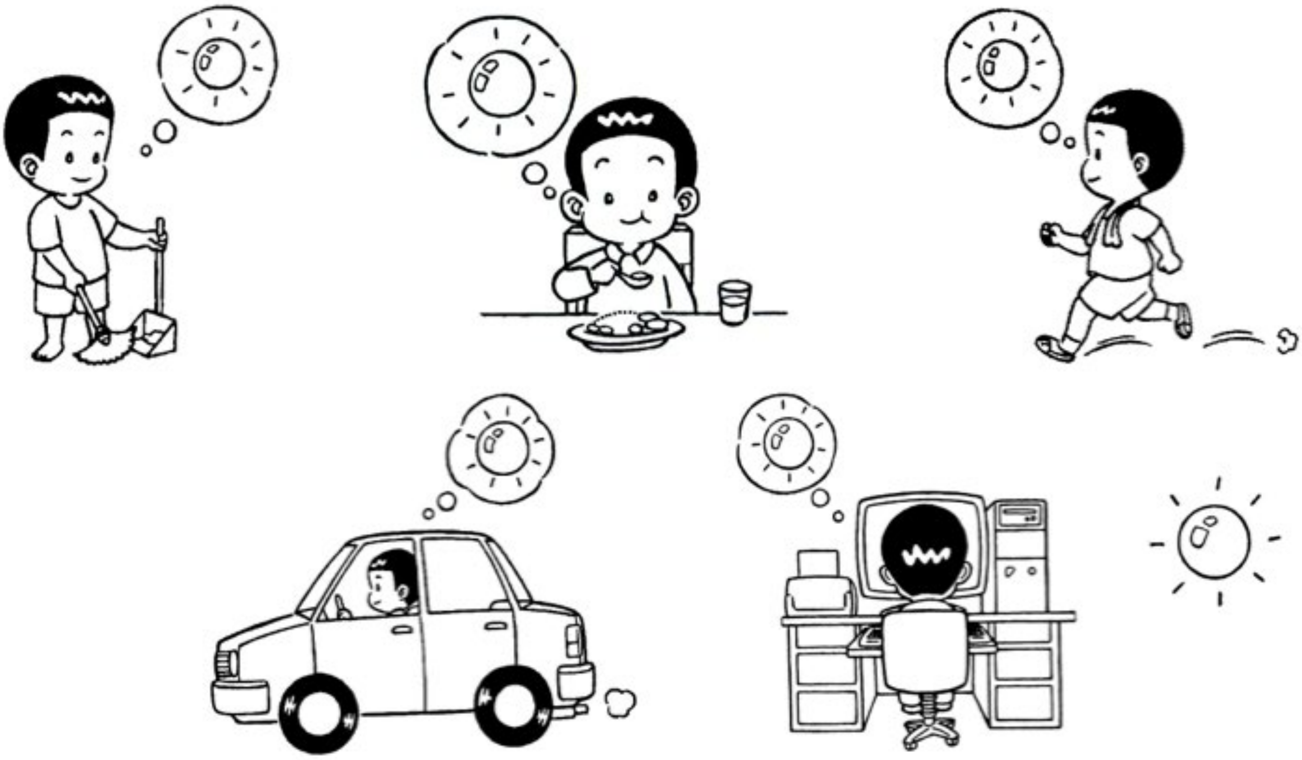
นอกจากจะกำหนดจิตอธิษฐานไว้ สามารถทำได้ด้วยการตั้งนาฬิกาให้ดังทุก 1 ชั่วโมง แต่ควรให้ดังเพียงนิดเดียว หรือด้วยการให้โทรศัพท์ส่งสัญญาณไฟกะพริบ สัญญาณสั่น สัญญาณสั้น ๆ เพื่อเตือนให้เราไม่ลืม เมื่อได้สัญญาณให้นึกองค์พระทันที ขนาดเท่าใดก็ได้นึกแล้วหยุดใจลงไปในกลางท่าน

ตรงนี้ หากทำจนเป็นความเคยชิน เมื่อได้สัญญาณ องค์พระจะผุดขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติแล้ว ใจของเราจะหยุดเข้าไปเองได้ทันทีเหมือนกัน และหากทำจนชินยิ่งขึ้น องค์พระจะมีอยู่แล้วในตัว เพียงแต่ทำใจนึกมองลงไป องค์เดิมที่มีอยู่อาจขยายใหญ่หลุดขอบออกไป องค์ใหม่ผุดขึ้นมาแทนทันที แล้วจึงหยุดใจลงไปในกลางพระองค์ใหม่ให้นิ่งแน่นกว่าเดิมเท่านั้น

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

หมายถึงการทำใจให้จดจ่ออยู่กับธรรมะอยู่กับศูนย์กลางกาย โดยไม่ต้องเลือกเวลากิจกรรมหรือสถานที่ซึ่งบางทีอาจนึกถึงดวง บางครั้งเป็นองค์พระสลับไปมาก็ไม่เป็นไร จุดมุ่งหมายเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับธรรมะกับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของตน เป็นการฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องยิ่งขึ้น

การทำการบ้านข้อนี้จะมีผลทำให้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องที่ไม่ใช่ธุระของตน ทำให้ลดการเกิดวิบาก ลดการกระทำที่อาจทำให้เกิดบาปขึ้นได้ ตรงกันข้ามกลับทำให้บุญไหลมาเทมา ธรรมะสุกใสไปกับวันเวลาและภารกิจการงาน



ประโยชน์ตน

1. เป็นการลดบาปเพิ่มบุญ

2. จิตใจผ่องใสเป็นนิตย์ ชีวิตปลอดภัย

3. ป้องกันเภทภัย ปรับจากทุกข์ใหญ่ให้เป็นทุกข์น้อย หรือมลายหายไป เพราะใจเกาะเกี่ยวอยู่แต่ธรรมะ องค์พระ และศูนย์กลางกาย อันเป็นทางไปมาของพระธรรมกายนับจำนวนพระองค์ไม่ถ้วน

ประโยชน์ผู้อื่น

1. ลดเรื่องทะเลาะวิวาท ลดความบาดหมางใจ

2. ได้งานเพิ่ม เพราะ (ตัวเรา) ไม่ใฝ่ในเรื่องไร้สาระ

3. เกิดความสงบ ปลอดภัยในพื้นที่ในบ้าน ในครอบครัว ในองค์กร เพราะมีบุคคลที่มีใจต่อเนื่องกับพระนิพพานผสานบุญมาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา

วิธีการ

เพียงหมั่นนึกถึงดวง หรือองค์พระให้บ่อยที่สุดเท่านั้น นึกโดยไม่ต้องรอเวลา ไม่มีเงื่อนไขให้นึกเสมอว่า ถ้าเราจะตายลงไปเดี๋ยวนี้แล้วจะไปไหน ใครก็ช่วยไม่ได้นอกจากธรรมะในตัว เพราะความตายเกิดขึ้นได้เสมอ การทำเช่นนี้นอกจากจะทำให้ชีวิตปลอดภัยแล้วยังทำให้หากเกิดอะไรขึ้น จะกลายเป็นการทำให้เกิดความสมัครสมานในหมู่คณะ

10. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

หมายความถึง การสร้างสรรค์อารมณ์ที่ดี อารมณ์งดงาม ความสุนทรีย์ให้เกิดในชีวิตและในบรรยากาศโดยรอบ

"รอยยิ้ม" เคยเป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทยมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล เรียกว่า ยิ้มสยาม แต่นับวันรอยยิ้มของคนไทยเริ่มจางหายไปทุกที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งสภาวะมลพิษทำให้คนไทยเกิดความเครียดในชีวิต หน้าที่การงาน ครอบครัว ทำให้ไม่มีอารมณ์ยิ้มเหมือนแต่ก่อน เมื่อยิ้มยากขึ้น คำพูดที่ออกมาก็กระด้าง ไม่ไพเราะ หรืออาจจะหยาบคาย ส่งผลให้บรรยากาศโดยรอบยิ่งตึงเครียดและเกิดการกระทบกระทั่งกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกสร้างบรรยากาศด้วยรอยยิ้มและ ปิยวาจา โดยเริ่มที่ตัวเราเมื่อเราส่งรอยยิ้มและปิยวาจาออกไป คนอื่นก็จะรู้สึกดีและส่งตอบกลับมาผลก็คือเกิดบรรยากาศที่ดีทำให้ใจเราดียิ่งขึ้น 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. ทำให้เกิดความสมัครสมานในหมู่คณะ

วิธีการ

ให้นึกถึงบุญเข้าไว้ทำใจให้ได้อย่างข้อ 7, 8, 9 พร้อมนึกเสมอว่าไม่มีใครอยากเห็นหน้าตาขุ่นข้องไม่มีใครอยากได้ยิน อยากฟังถ้อยคำเชือดเฉือน เสียดแทง ยอกย้อน หยาบคาย รวมทั้งไม่มีใครสรรเสริญผู้ประพฤติตนเช่นนี้ด้วย

คอยเตือนตัวเองเสมอว่าการทำหน้างอ หน้าบึ้งตึง เฉยเมยเกินเหตุนั้น ทำให้บุญไม่มาหล่อเลี้ยงบุญหกตกหล่นเสียหาย เพราะหน้าตาเช่นนี้ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่หยุด ไม่สงบ ไม่เป็นที่อาศัยของบุญการมีหน้าตางํ้างอ ถ้อยคำหยาบคาย เสียดแทง ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่สงบและหยาบกระด้าง ขาดความเมตตา

ขาดจิตกรุณา ไม่มีมุทิตา และไม่วางอยู่ในอุเบกขาธรรม

รวมทั้งให้นึกเสมอว่า การยิ้มอย่างจริงใจ การใช้วาจาไพเราะ จริงใจนุ่มนวลนั้น ตัวผู้กระทำ คือ ตัวเราเป็นผู้ได้ประโยชน์ก่อนใคร