

ทำไมต้องนั่งสมาธิ

ตำรวจ : กราบนมัสการหลวงพ่อ
นี่เป็นการปฏิบัติครั้งแรกของผมครับ
มีความรู้สึกยังกำหนดจิตของตัวเองไม่ได้
มีภาพเก่า ๆ ในอดีตที่เคยผ่านชีวิตมาวนเวียนตลอด
ทำให้จิตไม่สงบเท่าที่ควร
ก็จะพยายามฝึกปฏิบัติในโอกาสต่อไปครับ

หลวงพ่อ : สำคัญนะ ในขณะที่ร่างกายเรายังแข็งแรงอยู่ ยังมีภาพเก่า ๆ จากประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมามวนเวียนอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วเราบังคับไม่ได้ จะเลือกอยู่ในภาพใดภาพหนึ่งไม่ได้ หรือไม่ต้องการภาพนั้น จะขับไล่ภาพนั้นออกไปก็ไม่ได้ ขนาดเราแข็งแรงอยู่ ยังเป็นอย่างนี้ ตอนป่วยจะยิ่งกว่านี้ ตอนนั้นทั้งร่างกายและจิตใจอ่อนแอหมด เมื่อมันอ่อนแอ ภาพต่าง ๆ จะเกิดขึ้นตลอดเวลา แล้วเราควบคุมไม่ได้ ตรงนี้อันตราย

อันตรายสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคนในโลก เพราะตัดสินใจตอนที่ภาพสุดท้ายก่อนที่เราจะหลุดจากกายหยาบ ตรงนี้สำคัญ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักว่า ทางที่จะไปมีอยู่ ๒ ทาง

อบายทางหนึ่ง สุกติทางหนึ่ง ภาพที่สดใส บริสุทธิ์ นึกแล้วปิติ
ภาคภูมิใจ ภาพแห่งความดีปรากฏเห็นชัดเจน เกาะภาพนั้นก็ไปสุคติ
แต่ถ้าเป็นภาพที่ไม่ดี เกาะภาพนั้นก็ไปอบาย

ที่นี่ มันมีวิธีทางลัด ที่เราจะต้องฝึกฝน แล้วเตรียมตัว
ของเราเอาไว้ก็คือ การฝึกสมาธิ เพื่อแยกภาพไม่ดีให้ออกไปจากใจ
ฝึกบ่อย ๆ ภาพไม่ดี หรือภาพที่เราไม่ต้องการ หรือพอเห็นแล้ว
ไม่ชุ่มชื่นใจ ไม่ปิติใจจะค่อย ๆ หดไป จะเหลือแต่ภาพดี ๆ เช่น
ภาพที่เราเคยสร้างบุญกุศล หรือความสว่าง หรือดวงใส ๆ หรือ
องค์พระเกิดขึ้น

การมาอยู่ที่วัดแคไม่กี่วัน เราได้แค่แนวทางเอาไว้สำหรับ
ไปฝึกต่อ เพราะฉะนั้นถ้ากลับไปแล้วต้องหาเวลาทำทุกวันให้
สม่ำเสมอ ใหม่ ๆ ก็จะมีภาพที่เราไม่ต้องการเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา
ก็ช่างมัน อย่าไปเพ่งจับไล่มัน อย่าไปรำคาญ ดูไปเฉย ๆ เรื่อย ๆ
ในที่สุตมันก็จะหดไปสักวันหนึ่ง แล้วก็เหลือแต่ภาพดี ๆ ที่เรา
ต้องการ ที่เวลาเกิดขึ้นในใจแล้วมีความสุข มีปิติ มีความเบิกบาน

การนั่งสมาธิที่เรากำลังฝึกมีความจำเป็นนะ เพราะมันเป็น
วิชาชีวิต บางทีตอนนี้เราอาจยังไม่เห็นความสำคัญ กลับไปต้อง
ไปฝึกต่อนะ

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑