

ประโยชน์ ของสมาธิ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอ
สบาย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อ
ทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ปรับทำนึ่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้
ดีนะ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานแจ่มขึ้น ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส
ไร้กังวลในทุกสิ่ง ให้ปลดปล่อยวาง คลายความผูกพันจากคนสัตว์
สิ่งของ แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
อย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย

ให้นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วน
จนกระทั่งถึงปัจจุบันชาติ รวมทุก ๆ บุญ บุญเล็ก บุญน้อย บุญปานกลาง

บุญใหญ่ บุญทุกชนิด ทั้งสาราณกุศลสงเคราะห์โลก สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ทอดกฐิน ผ้าป่า ปล่อยสัตว์ปล่อยปลา เป็นต้น

รวมมาเป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ให้นึกเบา ๆ อย่างสบาย ๆ นึกด้วยความปลื้มปิติว่า วันเวลาที่ผ่านมา เราได้สั่งสมบุญบารมีของเราเอาไว้ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราทั้งในมนุษย์ และในเทวโลก

ให้เรานึกอย่างนุ่ม ๆ นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้น ให้นึกอย่างนุ่มนวล แล้วก็ผ่อนคลาย ทำใจให้ใส ๆ เย็น ๆ เกิดเราผลออกไปเป็นภาพ เราก็เผยอเปลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง เหมือนเราปรือ ๆ ตา แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ โดยไม่เสียดาย สิ่งที่เราได้เคยเห็นมาก่อน และก็เริ่มต้นใหม่ ค่อย ๆ นึก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

เมื่อเราทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทุกวันทุกคืน นาน ๆ เข้าก็จะเกิดสมาธิจิตที่บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์จากสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย จนเห็นความบริสุทธิ์ภายในได้ เป็นดวงใส ๆ ที่มาพร้อมกับความสุข สุขที่ไม่มีประมาณ ความสุขนั้นก็ขยายสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้เราสุขกายสุขใจ แล้วก็ขยายออกไปสู่สิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดกระแสแห่งความสุขที่มีอานุภาพ มีพลัง ที่ทำให้ใครได้เห็นเรา ได้เข้าใจเราก็จะพลอยมีความสุขตามไปด้วย



จะประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ ให้เสียงดังออกมาจากกลางท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มีประมาณ มาขจัดสิ่งที่เป็นบาปอกุศลให้หมดสิ้นไป เหลือแต่ใจที่ใส ๆ เย็น ๆ เราจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาอย่างนั้นไปด้วยก็ได้ จนกว่าใจไม่อยากจะภาวนาต่อไป

คำภาวนาจะใช้ประคองใจเท่านั้น เมื่อเราหมดความจำเป็น พอเราสามารถทำทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วย เราก็ไม่ต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อีก แต่ว่าเมื่อใดใจเราฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เราจึงค่อยย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ก็ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับภาพองค์พระ ก็จะนึกภาพองค์พระแก้ว ใส ๆ แทนก็ได้ แต่วิธีการนึกต้องแบบเดียวกัน อย่าเน้น อย่าเค้นภาพ อย่าเพ่ง อย่าจ้อง ให้นึกเบา ๆ สบาย ๆ ต้องผ่อนคลาย เพราะว่าเส้นทางสายกลางภายในนั้น ต้องผ่อนคลาย เป็นเส้นทางแห่งความสุข จะไม่มีอาการตึงเครียดหรือทุกข์เลย มีแต่สุขที่เพิ่มขึ้น เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ชำนาญ ภาพก็จะปรากฏชัดใสแจ่ม กระจางกลางกาย เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ

เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็คุ้นเคย ใจก็จะแล่นเข้าไปสู่ภายในกลางของทุกสิ่งที่เราเห็น ถ้าเห็นดวง ใจก็จะมุ่งเข้ากลางดวง ถ้าเห็นกายภายใน ใจก็จะมุ่งเข้าไปสู่กายภายใน เห็นองค์พระ ใจก็จะมุ่งไปสู่กลางองค์พระที่ใส ๆ เป็นแนวดิ่งลงไป ที่ขยายออกไปทุกทิศทุกทาง แต่ว่าอย่าไปเน้น อย่าไปกำกับ อย่าไปคิดนำ อย่ากลัวช้า ใจใส ๆ

เดี๋ยวจะเคลื่อนเข้าไปเอง เล่นเข้าไปเอง ถ้าถูกส่วนแล้วจะขยาย
สุขจะเพิ่มขึ้น แม้เห็นชัดเท่าลิ้มตาเห็นแล้ว หรือยิ่งกว่าลิ้มตาเห็น
ก็ตาม ก็ยังต้องใช้วิธีการเดิมที่ถูกต้อง คือนั่งอย่างเดียว อย่างนุ่ม ๆ
สบาย ๆ สุขจะเพิ่มขึ้น ภาพก็จะเพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์จะเพิ่มขึ้น

แต่ถ้าหากเราไปเน้น ไปลุ้น ไปเร่ง เฟ่งหรือจ้องโดยไม่รู้ตัว
เราจะสังเกตได้ว่าภาพภายในมันจะชะลอช้าลง ปริมาณแห่งความ
สุขก็จะลดลง ลดลงในระดับที่เราไม่ชอบ แล้วถ้าเราจะผิ่ดันต่อไป
ไปอีก สุขก็ยิ่งลดลงไปอีก เพราะทำผิดวิธี ทั้ง ๆ ที่เราทำถูกมาใน
ระดับหนึ่งแล้วนี่สำคัญนะลูกนะ เวลาไปอยู่ที่บ้านเราไปนั่งส่วนตัว
ตามลำพัง ต้องจำวิธีการนี้เอาไว้ให้ดีนะ

ปีนี้เราจะต้องปฏิบัติธรรมให้ดีกว่าปีที่ผ่านมา เนื่องจากวัน
เวลาที่เหลืออยู่ข้างหน้ามันสั้นลงไปทุกวัน มรณภัยจะมาถึงเราเมื่อไร
ก็ไม่ทราบ เราจะพลัดพรากจากกายหยาบนี้ ในโลกใบนี้เมื่อไร
ก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นดีที่สุดก็คือ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างถูกหลัก
วิชาให้มีสติ สบาย และสมาธิเสมอ

แล้วก็หมั่นสังเกตว่าเราทำอย่างไรใจถึงเล่นเข้าไป
สู่ภายในเรื่อย ๆ ทำอย่างไรใจถึงถอนออกมา แล้วเราก็
ค่อย ๆ ปรับปรุงวิธีการให้ถูกหลักวิชา ประกอบความ
เพียรให้กลั่นกล้ำ ถ้าทำได้อย่างนี้ เป็นบรรพชิตก็จะบวช
อยู่อย่างมีความสุข มีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจไปทุกวันทุกคืน
ไม่มีอะไรเหนียวรั้งใจเราได้เลย



ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็จะมีปิติสุขหล่อเลี้ยงใจเช่นกัน แม้ว่าจะต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาสร้างบารมี จะมีปัญหาแรงกดดันอะไรมา นักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย ร้ายก็จะกลายเป็นดี ดีอยู่แล้วก็ดีเพิ่มขึ้น เป็นดีเลิศ เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ นะ ลูกนะ หมั่นฝึกหยุดฝึกนิ่ง นุ่ม ๆ ให้อิสระ ๆ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว

ถ้าเราทำได้คล่องได้ชำนาญแล้ว บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ จนชำนาญ ต่อไปเราก็จะได้ค่อย ๆ ศึกษาเรียนรู้วิชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ให้หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง เพราะยังมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเราที่ยังเป็นความลับของเราอยู่ เราจะต้องทำให้สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นความลับของเราอีกต่อไป

โดยเฉพาะอย่างน้อยต้องให้รู้จักว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวของเรานี่เอง ภายในมีแสงสว่างส่องทางชีวิตที่เห็นได้ เข้าถึงได้ และมีความแตกต่างจากแสงภายนอก และแสงสว่างที่ส่องทางชีวิตนี้ทำให้เราเห็นชีวิตอีกหลายระดับ ที่แต่ก่อนเป็นความลับของเราก็จะถูกเปิดเผย

เมื่อเราได้เห็นชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด ที่แตกต่างจากชีวิตของกายมนุษย์หยาบ

เห็นชีวิตของกายทิพย์ ที่แตกต่างจากชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด

เห็นชีวิตของกายรูปพรหม ที่แตกต่างจากกายทิพย์

เห็นชีวิตของกายรูปพรหม ที่แตกต่างจากชีวิตของกายรูปพรหม

เห็นชีวิตของพระธรรมกายที่แตกต่างกว่าทุก ๆ ชีวิตที่ผ่านมา

จะแจ่มแจ้งหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง รู้จักเนื้อหนังแท้ ๆ ของพระรัตนตรัยคืออะไร ไม่ใช่ได้ยินแค่ชื่อ แต่เข้าถึงได้และเห็นได้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่านได้

เราจะรู้จักคำว่า “พุทธรัตนะ”

ทำไมเอาคำว่า “พุทธะ” มาเกี่ยวกับคำว่า “รัตนะ” เราจะหายสงสัย แล้วก็แจ่มแจ้งขึ้นที่ว่า “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” แล้ว ที่เป็นรัตนะจริง ๆ ไม่ใช่แค่คำอุปมานั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ชีวิตที่เป็นแก้วที่ใสกว่ารัตนะใด ๆ ในโลกมนุษย์ หรือในโลกอื่น หรือในเทวโลก มีลักษณะอย่างไร

ทำไมถึงได้ชื่อว่า “เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเรา”

ทำไมถึงได้ชื่อว่า “เป็นสรณะ”

เมื่อเข้าถึงแล้วเราก็จะแจ่มแจ้ง เมื่อแจ่มแจ้งก็หายสงสัย

พอหายสงสัยก็เกิดปีติสุข เบิกบาน อากาญ ร่าเริง อยากจะทำความเห็นให้ถูกต้องเพิ่มขึ้น ความเห็นถูกต้องก็จะยิ่งเกิดขึ้น เมื่อใจเราเข้าถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ และถึงสังฆรัตนะ

รู้จักว่าทำไมเรียกว่า “พุทธรัตนะ”



ทำไมลักษณะอย่างนี้จึงเรียกว่า “ธรรมรัตน์”

ลักษณะอย่างนี้ทำไมถึงเรียกว่า “สังฆรัตน์”

จะไปเข้าถึงเนื้อแท้จริง ๆ เลย ทั้งสามอย่างนี้อยู่รวมกัน แยกออกจากกันไม่ได้ แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เหมือนดวงตา หู จมูก ปาก ที่ติดอยู่บนใบหน้าของเรา แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เรียกชื่อกันคนละอย่าง แต่อยู่รวมกัน รัตน์ทั้งสามนี้ก็เช่นเดียวกัน

เราจะเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ได้ ต่อเมื่อเราเข้าถึงรัตน์ทั้งสามดังกล่าวนี้ที่มีอยู่ภายในตัวของเรา ซึ่งถูกเปิดเผยด้วยตัวของเราเอง เมื่อใจของเราหยุดนิ่งนุ่มเบาสบายในตำแหน่งที่ตั้งของพระรัตนตรัย

เราจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ปลื้มปิติและภาคภูมิใจว่า เรามีบุญมากที่ได้เกิดมาเป็นชาวพุทธ จะซาบซึ้งกว่าที่เคยเป็น และจะซาบซึ้งไปถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่จริงและมีประโยชน์ ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในอนาคต แล้วก็ประโยชน์อย่างยิ่งที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์

เราจะรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตด้วยตัวของเราเอง หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง อยู่เป็นสุขด้วยตัวของเราเองแม้อยู่ตามลำพังก็ตาม อยู่โคนไม้ก็เป็นสุข อยู่ในป่าในเขาก็เป็นสุข อยู่ในที่ทุรกันดารก็เป็นสุข เพราะใจเราไม่เกิดความทุรกันดาร มีสุขอยู่ภายใน อิริยาบถทั้ง ๔ นั่งก็เป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข ใช้อิริยาบถทั้ง ๔ ได้สมบูรณ์อย่างเป็นสุข

จะเข้าใจคำว่า “อยู่เย็นเป็นสุข” มากยิ่งขึ้นว่าอยู่ที่ตรงไหนมันถึงเย็นแล้วก็สุข แล้วเอาอะไรไปอยู่ตรงนั้น ซึ่งเมื่อเราหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนั้นแล้ว เราก็จะรู้จักว่าอยู่เย็นเป็นสุข เขาอยู่กันตรงนั้นะ ใจก็จะใส ๆ เบิกบานอยู่ตลอดเวลา เป็นผู้รู้แล้ว รู้เรื่องความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง รู้จักตัวเราเองแล้ว ตื่นจากโลกมาเข้าไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงแล้ว ที่มีแต่เรื่องจริงล้วน ๆ ที่อยู่ในภายใน ใจก็เบิกบาน ชุ่มชื้น เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาเลย

เป้าหมายหลักใหญ่จริง ๆ ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ของทุกชีวิตก็เพื่อปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน นี่คือชีวิตที่แท้จริงของเรา ส่วนการทำมาหากินแค่เป็นชีวิตในระดับผิวเผิน ไม่ใช่เป้าหมายหลัก

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่เราพบปะเจอเจอในปัจจุบัน ไม่ใช่สาระ ไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึก เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราวชั่วคราว ไม่ใช่ของจริงยั่งยืนอะไร เราจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น หรือไปผูกพันอะไรมากมายนัก กะแค่ว่าพอดี ๆ เพียงแค่ว่าอ้อมปากอ้อมท้อง ให้เรามีชีวิตอยู่เพื่อการปฏิบัติธรรมและการสร้างบารมีเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเราต้องปลดปล่อยวางภารกิจเครื่องกังวลทั้งหลายในโลกนี้ออกให้หมด

ถ้าหากเราไม่เข้าถึงพระธรรมกาย ชีวิตของเรายังไม่ปลอดภัย ยังว่าเหว ยังห้อยเหงาอยู่ เหมือนคนว่ายน้ำอยู่ในกลางท้องทะเลมหาสมุทร จะต้องพบปะเจอเจอภัยอันตรายนานาชนิด ตั้งแต่



สัตว์ร้าย คดีนลม ตลอดจนกระทั้งหมดแรงจมน้ำตายอย่างนั้น เมื่อไ
เราขึ้นเกาะได้เราจึงจะปลอดภัย

ในทะเลของชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีเกาะแห่งธรรมซึ่งเป็นที่พัก
และที่ระลึก พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ธมฺมทีปํ ธมฺมสุสฺสณํ นาบุญสุสฺสณํ

มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่

นี่พระพุทธเจ้าท่านยืนยันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในทะเลชีวิตที่เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร
ถ้ายังขึ้นเกาะไม่ได้ก็มีความสะดุ้งหวาดเสียว มีแต่ความทุกข์
ทรมานอยู่ตลอดเวลา ถ้าขึ้นเกาะได้แล้วชีวิตนี้ก็จะเปี่ยมไปด้วย
ความสุข ความสุขที่เป็นอมตะ เป็นความสุขที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น ธมฺมทีปํ ธมฺมสุสฺสณํ มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรม
ที่เป็นที่พึ่ง นาบุญสุสฺสณํ สิ่งอื่นไม่ใช่ นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า
เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะได้ดำเนินชีวิตของเราต่อไป
เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ไม่ว่าเราจะนั่งนอนยืนเดิน หรือจะทำอะไร
ก็แล้วแต่ เราต้องเอาใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจมันคั่น
ให้ใจมันเชื่องอยู่กับบริเวณนี้ เพราะเราทราบดีแล้วว่า พระธรรมกาย
อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ทำไมเราถึงจะ
ต้องเอาใจไปจรดไว้ที่อื่นล่ะ ก็ควรจะเอาใจมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ ๗ อย่างนี้อย่างเดียว ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

เพราะเรารู้ว่า เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต เมื่อรู้แล้วก็จะ
เอาใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ ตรีกายุดหนึ่ง
จนกระทั่งถูกส่วน ถูกส่วนก็เห็นดวงใสสะอาดบริสุทธิ์เกิดขึ้นมา
ที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ ให้เข้าใจกันอย่างนี้นะ ต่อจากนี้ต่างคนต่าง
ทำกันไปเจียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔
เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



ประโยชน์ของสมาธิภาวนา ๔ ประการ



- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ที.ป.ว. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๙.

ไม่ได้ไม่เลิกร้าง
ทิ้งชีพนึงลงไป
ฟ้าถล่มดินทลาย
นิ่งหยุดดูสะพาน

ราไกล
กลางนั้น
ไม่เลิก
กว่าเข้าถึงธรรม

ตะวันธรรม