

## นั่งสมาธิ มีผลเสียบ้างไหม

---

*ตำรวจ : การนั่งสมาธิมีผลเสียบ้างไหมครับ*

**หลวงพ่อบุญรอด :** หลวงพ่อยังไม่เคยเห็นผลเสียจากการนั่งสมาธินะ เพราะนั่งสมาธิแล้วสบาย มีความสุข เมื่อความสุขขยายตัวไปแล้ว มันก็เป็นรากฐานของชีวิต ของการทำกิจกรรมทั้งปวง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของสมาธิกล่าวโดยสรุปไว้อย่างน้อย ๕ ข้อ คือ ได้ความสุขจิตเป็นหนึ่งแนบแน่นเป็นอุปนาสมาธิได้มาน ได้เข้าถึงภายในกายภายใน จนกระทั่งได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ หลวงพ่อยังไม่เห็นผลเสียไม่ออกเลย นอกจากนี้สมาธิยังเป็นสิ่งที่จะนำไปใช้ในทุกกิจกรรมทั้งหมด

สมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต เราฝึกเพื่อเตรียมตัวในการทำสงครามศึกชิงภพนะ ตอนจะเปลี่ยนภพ เพราะทุกคนตายหมด ถ้าภาพสุดท้ายเป็นภาพที่ดี เราชนะ ไปสู่สุคติภพ แต่ถ้าภาพสุดท้าย เป็นภาพไม่ดี ไปสู่อบาย อย่างนี้อันตราย

เพราะฉะนั้น หลวงพ่อถึงย้ำว่า กลับไปแล้วอย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเราจะมีภารกิจมากเพียงไหนก็ตาม เพราะการทำงานที่เราทำอยู่ แม้ว่าเราจะทำเพื่อส่วนรวมเพื่อชาติ เพื่อเลี้ยงชีวิต แต่จริง ๆ ปลดเกษียณแล้วเราคือตาแก่คนหนึ่งที่มีสังขารเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ สักวันเราจะต้องไปนอนอยู่บนเตียงคนป่วย ตอนนั้นตำแหน่งหน้าที่การงาน หรืออะไรช่วยเราไม่ได้ทั้งนั้น แพทย์พยาบาลก็ช่วยได้นิดหน่อย หมู่นักจิตผู้มาเยี่ยมแค่เป็นกำลังใจเป็นกองเชียร์ แต่ถึงตอนนั้นเราต้องช่วยตัวเองนะ นี่คือวิชาชีวิตของเรา เพื่อที่จะเอาภาพสุดท้ายก่อนที่เราจะลาโลก ถ้าได้ภาพสุดท้ายที่ดี เราก็ก็นิพพาน ถ้าภาพสุดท้ายไม่ดี เราก็ก็นิพพาน

การนั่งสมาธิมีประโยชน์มาก ซึ่งหลวงพ่อจะไม่พูดถึงเรื่องการคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน แต่จะพูดถึงเรื่องจริงของชีวิต เป็นเรื่องสำคัญเลย

การฝึกสมาธิ คือการขัดเกลาจิตใจของเรา ถ้าเราฝึกทุกวัน จิตจะถูกฟอก ถูกขัด ถูกเกลา ถูกกลั่นไปเรื่อย ๆ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สอะไรใจเราจะค่อย ๆ บริสุทธิ์ขึ้น และจะมีผลต่อเราตลอดเวลา ตั้งแต่ในชีวิตประจำวัน ก่อนปลดเกษียณ จนกระทั่งหลังปลดเกษียณแล้ว และตอนสุดท้ายของชีวิต

เพราะฉะนั้น อย่าทิ้งการนั่งสมาธิ กลับไปทำต่อ นั่งให้สม่ำเสมอทุกวัน ตอนนี้อาจยังเห็นคุณค่าไม่เต็มที่ เพราะยังไม่เข้าถึง

สุขจากสมาธิ ยังไม่ได้รับรสชาติตรงนี้ เพราะฉะนั้นอารมณ์ที่อยาก  
จะฝึก ยังไม่มี ทั้ง ๆ เรามีเวลา แต่เราไม่มีอารมณ์ที่จะฝึก

ทุก ๆ ท่านก็เป็นเช่นเดียวกับหลวงพ่อก็คือฝึกได้ยาก เพราะ  
หลวงพ่อก็คือคนขี้สงสัยและเชื่อยาก ก็ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ ล้มลุกคลุก  
คลานมาตลอด กว่าที่จะถึงจุดที่ได้ที่พึงของตัวเองก็ใช้เวลาพอสมควร  
เพราะฉะนั้นที่ทุกท่านมีประสบการณ์มา ก็เช่นเดียวกับหลวงพ่อก็คือ  
มีประสบการณ์ในเบื้องต้น แต่ถ้าหากไม่ทิ้ง ทำต่อไปเรื่อย ๆ  
ควบคู่กับชีวิตประจำวันที่เราทำภารกิจมาก แม่นอนไม่เป็นเวล่ำเวลา  
ก็ตาม สักวันหนึ่งจะสมหวัง

หวังว่าทุกท่านกลับไปแล้วคงไปนั่งกันต่อ และถ้ามีโอกาส  
มาส่งการบ้านหลวงพ่อนะ ไม่ว่าจะเป็นอะไร หลวงพ่อพร้อม  
ที่จะรับฟัง และพร้อมที่จะให้คำแนะนำทุกท่าน

หลวงพ่อบอญ์โมทนา ขอให้มีความสุข มีความเจริญ ให้ได้  
เข้าถึงพระธรรมกาย ได้มีสภาวะ ที่พึงภายใน มีความสุขไปทุกหน  
ทุกแห่ง จงทุกประการเทอญ

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑