

แบบฝึกหัดเพื่อสร้างเสริม

“สมาธิ”

โดย คุณครูไม่ใหญ่

เริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิอย่างสบายๆ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือขวาจรดหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ ปรับท่านั่งของเราให้สบายแล้วจึงหลับตาเบาๆ ผ่อนคลาย คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะนอนหลับ แต่อย่าเผลอหลับจริงๆ แล้วก็นั่งหน้ายิ้มแย้มนิดๆ

จากนั้นจึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกาย ไม่เกร็งส่วนหนึ่งส่วนใดจนเรารู้สึกว่าทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลายอย่างเต็มที่ สามารถสัมผัสได้ถึงความโล่ง โปร่ง เบา สบาย เมื่อสบายกายแล้ว ก็สร้างความสบายใจด้วยการทำให้เบิกบาน แจ่มชื่น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ทำใจว่างๆ รู้สึกราวกับว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในอวกาศที่โล่งๆ กว้างๆ



เมื่อกายและใจเบาสบายดีแล้ว ให้น้อมนำใจมารวมไว้ที่ศูนย์กลางกาย ภายในกลางท้อง แล้วนึกถึงภาพดวงอาทิตย์ที่สว่างไสวอย่างแผ่วเบาและนุ่มนวลที่บริเวณกลางท้อง เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น ให้นึกอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ นึกธรรมดา คล้ายกับเรานึกถึงลูกบอล ลูกปิงปอง หรือสิ่งที่เราคุ่นเคย ชัดเจนแค่ไหนก็ให้พอใจแค่นั้น โดยไม่จำเป็นต้องเห็นภาพให้ชัด แล้วก็รักษาใจให้สงบ หยุดนิ่งอยู่กับภาพดวงอาทิตย์นั้น พร้อมกับภาวนาหรือท่องเบา ๆ ในใจว่า “ลัมมา อะระหัง ๆ ๆ” ให้คำ ๆ นี้ดังออกมาจากกลางดวงอาทิตย์ภายในท้องของเรา ภาวนาไปเรื่อย ๆ พร้อมกับนึกถึงภาพนี้ไปด้วยอย่างแผ่วเบาสบาย พอใจหยุดนิ่งแล้วจะทิ้งคำภาวนาไปเองราวกับว่าลืมนึกไป ก็ให้นั่งตรึงระลึกถึงดวงอาทิตย์ที่สว่างนี้ต่อไป



โดยไม่ต้องภาวนา ด้วยใจที่นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม หากมี  
ประสบการณ์หรือภาพอื่นใดปรากฏขึ้น ก็ให้มองดูสิ่งที่เกิดขึ้น  
นั้นเฉยๆ สบายๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไอก็ตาม

ในที่สุดแล้ว ใจจะสงบนิ่ง ละเอียดย่อน เข้าถึง  
ความสะอาด บริสุทธิ์ ความสว่าง ความสุข เกิดมีปัญญารู้แจ้ง  
ภายใน จนกระทั่งพบกับแหล่งแห่งพลังอันดั่งาม ที่จะทำให้เรา  
มีความเฉลียวฉลาด มีความเก่ง และความดี สามารถพัฒนา  
ตัวเองได้อย่างน่าอัศจรรย์

