



ผ่อนคลายใจให้ชุ่มเย็น

ด้วยสมาธิ



คำนำ

เมื่อพูดถึง “สมาธิ” คนโดยทั่วไปมักจะหมายถึง การมีใจจดจ่อ หรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้สิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพียงเท่านี้ก็ถือว่า เป็นสมาธิแล้ว

แต่ความหมายของ “สมาธิ” ที่อีกหลายคนได้สัมผัส และเริ่มแผ่ขยายไปในวงกว้างในปัจจุบันนี้คือ การนั่งหลับตาทำสมาธิ ปล່อยวางความคิดต่างๆ ทั้งเรื่อง คน สัตว์ สิ่งของ เพื่อให้ใจสงบ สดชื่น แจ่มใส ชุ่มเย็น เกิดพลังใจอย่างน่าอัศจรรย์ และนับวันทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาโดยยูก็ตาม ต่างสนใจและแสวงหาวิธีการทำสมาธิเช่นนี้มากขึ้นเรื่อยๆ

ชมรมสื่อสร้างสรรค์ ขอนำตัวอย่างจากประสบการณ์ดีๆ ในการทำสมาธิของบุคคลผู้มีชื่อเสียงในสังคม และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมาแล้ว เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า **สมาธิดีจริง เข้าถึงแล้วพบความสุขชุ่มเย็นได้จริง** มาเล่าสู่กันฟัง

เมื่อท่านอ่าน “ผ่อนคลายใจให้ชุ่มเย็น ด้วยสมาธิ” จบลงแล้ว และยอมสละเวลาเพียงวันละอย่างน้อย 30 นาที ก็จะได้พบกับความชุ่มเย็นและความสำเร็จในการงานอันเป็นผลจากสมาธิ ดังเช่นบุคคลตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ และซาบซึ้งถึงพุทธวจนะที่ว่า “**นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง สุขอื่นเหนือใจหยุดนิ่ง ย่อมไม่มี**” ด้วยตัวของท่านเอง

ชมรมสื่อสร้างสรรค์

เมษายน 2548

สารบัญ

The Science of Mediation

วิทยาศาสตร์ (ทางใจ) ของการทำสมาธิ.....4

สมาธิ กับ คุณจำรัส เสวตาภรณ์

ทำไม???

เขาต้องทำเพลงเพื่อตอบใจทยในสิ่งที่มนุษย์ชาติค้นหา.....9

สมาธิ พลังสู่ความสำเร็จ

3 นักธุรกิจ กับเคล็ดลับสู่ความสำเร็จด้วยสมาธิ.....16

คลายเครียดอย่างถูกวิธี.....25

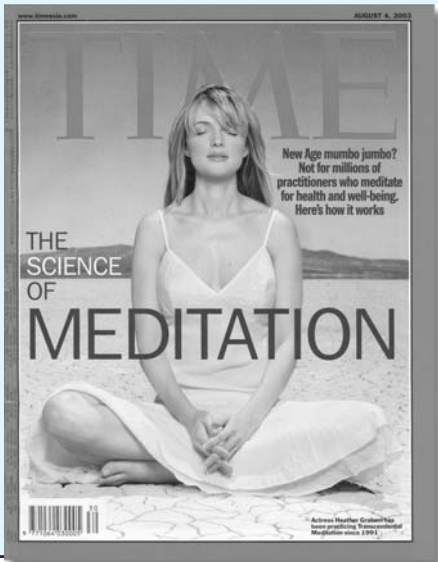
วันที่พบกับคำว่า “ความสุขที่แท้จริง”.....29

มะเร็งในเม็ดเลือด หายด้วยสมาธิ.....33



“The Science of Meditation” “วิทยาศาสตร์ (ทางใจ) ของการทำสมาธิ”

เป็นสิ่งที่ “ตะลึงโลก” ก็ว่าได้ เมื่อ “ยักษ์ใหญ่” แห่งวงการนิตยสารระดับมาตรฐานโลก คือ “TIME Magazine” ฉบับวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2546 ได้อุทิศเนื้อหา “กว่าสิบหน้ากระดาษ” พร้อม “ภาพประกอบสีสี” เป็นจำนวนมาก ให้แก่เรื่องราวที่เป็น “แนวโน้มใหม่” ของมวลมนุษยชาติ นั่นก็คือ “สกุ๊ปพิเศษ” ว่าด้วย “The Science of Meditation” หรือแปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า... “วิทยาศาสตร์ (ทางใจ) ของการปฏิบัติธรรม”



ดาราสาว
Heather Graham
ขึ้นปก นิตยสาร
TIME Magazine
ฉบับวันที่
4 สิงหาคม 2546

นิตยสาร TIME Magazine นั้น เป็น Magazine ที่มี ยอดพิมพ์วางจำหน่าย “เดือนละ 8 ล้านฉบับ” (นำส่ง “สมาชิก 4 ล้านฉบับ” และ “วางแผง อีก 4 ล้านฉบับ”) ซึ่งยอดนี้ไม่นับรวม “ผู้อ่านทางอินเทอร์เน็ต” ซึ่งนับจำนวนไม่ได้อีก “หลายล้านคนทั่วโลก”

“การทำสมาธิ” เป็น “ศาสตร์และศิลป์” ที่แพร่หลายมา ตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล และยิ่งในสมัยที่ “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ตรัสรู้ด้วย “สมาธิ” และทรง “สอนสมาธิ” ตลอดพระชนม์ชีพ ด้วยแล้ว นับได้ว่ายุคนี้เป็น “ยุคเฟื่องฟูสูงสุด” ของสมาธิเลย ที่เดียว การทำสมาธิในยุคนั้น ทำให้ “บุคคลธรรมดา” กลับกลายเป็น “บุคคลพิเศษ” ที่สามารถนำ “ศักยภาพ” ของมนุษย์ที่ “หลบเร้น... ยาวนาน” ให้ปรากฏได้ทั่วไป เช่น มนุษย์สามารถ “เหาะเหินเดินอากาศ” ได้ เดินทางไป “ภพภูมิอื่น” ก็ได้ หรือแม้กระทั่ง... ทำตนเองให้บริสุทธิ์หลุดพ้น “หมดกิเลส” ก็ยังได้

TIME Magazine “พาดหัว” ไว้อย่าง “น่าทึ่ง” ว่า...

“นักวิทยาศาสตร์” ก็ “ศึกษาวิจัย” เรื่องสมาธิ...

“แพทย์” ก็ “เชียร์” ให้นั่งสมาธิ...

“ชาวอเมริกัน...นับสิบล้านคน” ก็ “นั่งสมาธิ... ทุกวัน”

ถามว่า.... “นั่งกันไปทำไม?” ตอบว่า... “ก็มันดีนะสิ”

ต่อจากนี้ไป เราจะได้ติดตามเนื้อหาของนิตยสาร TIME Magazine ว่ามีเหตุอะไรที่ทำให้บรรณาธิการนิตยสารที่เบิ้มของโลก นำเรื่อง “Meditation” มาตีแผ่ ราวกับว่าเป็น “การค้นพบอันยิ่งใหญ่ทางวิทยาศาสตร์” ที่พบสิ่งมีชีวิตอยู่บนดาวอีกดวง ซึ่งสรุปได้ดังนี้...

ในสหรัฐอเมริกา คนอเมริกันสิบล้านคนนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นสองเท่าของสิบปีก่อน สถานที่หลายแห่งในสหรัฐอเมริกา เช่น ที่นิวยอร์ก เปลี่ยนเป็นที่นั่งสมาธิหลายแห่ง จนคนเรียกแถบนั้นว่าเป็น แถบของชาวพุทธ นักเรียนนั่งสมาธิก่อนเข้าห้องเรียนทุกเช้า นักกฎหมาย นักธุรกิจ คนทำงานสาขาอาชีพต่างๆ นั่งสมาธิตามที่หน่วยงานของตนจัดให้นั่งอย่าง



สม่าเสมอ ดาราภาพยนตร์ นักการเมือง นักเขียน ต่างก็นั่งสมาธิ แม้แต่นักโทษในคุกก็มีห้องนั่งสมาธิ ผู้พันโทษมาแล้วจะกลับเข้าคุกน้อยกว่าพวกที่ไม่ได้นั่ง คนไม่เชื่อเรื่องสมาธิกลายเป็นคนกลุ่มน้อยในสหรัฐอเมริกาไปเสียแล้ว คนเหล่านี้นั่งสมาธิ เพราะทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนคลาย สุขภาพดีขึ้น ชีวิตดีขึ้น ทำให้สร้าง ความสามัคคีปรองดองให้เกิดขึ้น

การนั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายมีสถานะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส สมาธิยังช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์ และเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น และเป็นเหตุผลที่ทำให้แพทย์แห่ง มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เข้าใจว่าทำไมมนุษย์ถึงนั่งสมาธิมาหลายพันปีแล้ว แพทย์ก็แนะนำให้คนใช้นั่งสมาธิเป็นประจำและสม่าเสมอมากขึ้น เพราะผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ จากการสแกนคลื่นสมองพบว่า สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้เข้ามา และไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อยในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย แต่ทำให้ระบบลิมบิก ซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ลมหายใจ และการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ

สมาธิช่วยทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้มากขึ้น สามารถรักษาโรคร้ายแรง เรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เอ็ดส์ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคใจสั้น คนไข้โรคมะเร็ง เอ็ดส์ และเจ็บปวดเรื้อรัง 14,000 คน ไม่ต้องกินยาแก้ปวด สมาธิยังรักษาจิตใจที่ปั่นป่วน กอดตัน สมาธิสั้น วุ่นวาย ไม่อยู่นิ่งอีกด้วย นอกจากนี้พลังของสมาธิยังสามารถรักษาคนไข้ที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบร้อนแดง ให้มีผิวใสขึ้นเป็น 4 เท่าของผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ

นักเขียนที่เคยกินยาแก้เครียดมาเกือบจะตลอดชีวิตเมื่อนั่งสมาธิ ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาอีกต่อไป ผู้กำกับการแสดง และดาราภาพยนตร์ฮอลลีวู้ด ก็นั่งสมาธิ ทำให้ลดความกดดันจากอาชีพและความเป็นคนดังมีชื่อเสียง และทำให้มีความสุขมากขึ้น รู้ตัวมากขึ้น มองเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น พัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างามและดูมีอำนาจมากขึ้น มองเห็นตัวเองได้มากขึ้น และรู้ว่าควรแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองได้อย่างไร เพียงแต่นั่งเงียบและทำให้จิตใจสงบเท่านั้น นักการเมืองที่มีชื่อเสียง เช่น ฮิลลารี คลินตัน พุดถึงสมาธิ อัล กอร์ นั่งสมาธิและแนะนำให้ทุกคนนั่งสมาธิด้วย

(ไทมส์ ฉบับวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2546)





จำรัส เศวตาภรณ์

ทำไม?? เขาต้องทำเพลงเพื่อตอบโจทย์
ในสิ่งที่มนุษยชาติค้นหา...

หากเราหลบชีวิตที่ต้องรีบเร่ง
กดดัน จนเหนื่อยล้า... มาหยิบเก้าอี้
หวายสบายๆ ลักตัว แล้วนั่งท่ามกลาง
ความสุขที่ธรรมชาติบรรจงมอบให้ โดย
การทอดสายตาไปยังธารน้ำที่กำลังไหล
กระทบก้อนหินน้อยใหญ่ ที่ลดหลั่นกัน
เป็นชั้นๆ และยังคงระรินเรื่อย กระเซ็น
โดนใบอ่อนของแมกไม้ที่ต่างทยอยกันผลิใบเล็กๆ ออกมาสัมผัส
กับละอองน้ำ รวากับจะรับรู้ถึงความปรารถนาดีที่สายน้ำมอบให้
ในขณะที่หมูนกน้อยต่างช่วยกันร้องรับขับกันเป็นลำนำดนตรี



อืม..ถึงเวลาแล้วที่จะสุดลมหายใจลึกๆ หลับตาเบาๆ นำ
ใจให้หลุดพ้นจากพันธนาการทั้งปวง

...ความรู้สึกเช่นนี้แหละ เป็นความละเมียดละไมทางดนตรี
ที่ศิลปินผู้นี้ สามารถถ่ายทอดสู่ผู้ฟังได้ด้วยดนตรีของเขา **“จำรัส
เสวตาภรณ์”** ศิลปินผู้มีปรัชญาชีวิตที่แตกต่าง จนทำให้ดนตรีของ
เขากลายเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในชนอีกกลุ่ม ที่ปรารถนาจะ
แสวงหาคำตอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต

จากชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ วัด สายน้ำมาโดยกำเนิด
ประกอบกับการได้รับถ่ายทอดศิลปะทางการดนตรี จากครอบครัว

ข้างทีละนิด จนซึมซับเข้ามาเป็นตัวเขาโดยไม่รู้ตัว แล้วในที่สุดก็ก้าวเข้าสู่การเป็นนักร้องวง Grand' EX ที่ร้องเพลงคู่กัน และได้แยกตัวออกมาทำอัลบั้ม นักเจ้าโฉบบิน หยาดฝน บทเพลงและความฝัน ตลอดจนดนตรีประกอบบทละครและภาพยนตร์หลายเรื่องที่เป็นที่รู้จักกัน เช่น น้ำเซาะทราย ความรักครั้งสุดท้าย ซึ่งเขาเปิดเผยถึงความรู้สึกดีๆ บางอย่างว่า ...

“ผมทำเพลงมามาก ร้องมาก็เยอะ ซึ่งโดยสายอาชีพทำให้ผมต้องเล่นดนตรีตอนกลางคืน ตามไนท์คลับ ตามบาร์ ตามคอฟฟี่ชอป เล่นอยู่ 4 ปี เลยทำให้มานั่งคิดว่า เอ...ทำไมเราไม่เหมือนคนอื่นเขา คนอื่นเขาทำงานตอนกลางวัน ส่วนผมต้องมาทำงานกลางคืนซึ่งชีวิตกลางคืนก็มีแต่อบายมุข คนมาฟังเพลงที่เราร้อง เขามาเต้นจนเหนื่อย มาดื่มจนเมา บางทีก็ทะเลาะชกต่อยกัน บางคนฟังเพลงของเราแล้ว เขาเศร้า ร้องไห้ นึกถึงความหลัง อยากฆ่าตัวตายก็มี ฟังแล้วใจไม่สงบ พอฟังอีกก็ร้องไห้อีก ฟังอีกก็เศร้าอีก เหมือนไปสร้างโจทย์เพิ่มให้เขา อย่างนี้ไม่น่าจะใช้ความสุข”

จากความรู้สึกดีๆ เช่นนี้เอง กลับกลายเป็นแรงบันดาลใจครั้งสำคัญ ที่ทำให้เขาหันตัวเองออกมาทำดนตรีแนวความสุขล้วนๆ และทำให้มาค้นพบตัวเองว่า เขาถนัดและมีความสุขกับ

การทำเพลงแนวนี้มากกว่า โดยเรียกดนตรีแนวนี้ว่า **Green Music** เป็นดนตรีที่ปราศจากมลภาวะ แสดงถึงจิตวิญญาณทาง ตะวันออก ซึ่งก็คือจิตวิญญาณทางพุทธ เป็นแนว **Relaxing, Healing and Meditation** ซึ่งต่อมาผลงานของเขา กลับกลาย มาเป็นที่นิยมกันมากในชนอีกกลุ่ม และคงความเป็นสากล อมตะ ได้มากกว่าดนตรีแนวเดิมที่เขาทำ

“..ดนตรีแนวนี้ เหมือนไปตอบโจทย์ในชีวิตของคนฟัง ที่ เขาต่างแสวงหาคำตอบมาทั้งชีวิตแต่ไม่พบ คือ ทุกชีวิตแท้จริง ต้องการความสุข แต่บางทีฟังเพลงบางอย่างแล้ว กลับทำให้ หวนระลึกนึกถึงความหลัง ..ร้องไห้ ซึ่งไม่ใช่อาการของสิ่งที่บ่ง บอกว่า มันคือความสุข แต่เพลงแนว *Green Music* นี้ฟังแล้ว นึกถึงธรรมชาติ ผ่านคล้าย รู้สึกถูกบำบัด รู้สึกทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ เป็นแนวสร้างสรรค์ ที่ผู้ฟังจะสามารถให้คำตอบกับ ตัวเองได้ว่า ชีวิต..มีอะไรที่มากกว่านี้นะ ชีวิตในวันพรุ่งนี้จะต้อง ดีกว่า แล้วพอผมทำดนตรีแนวนี้ขึ้นมา ได้เห็นคนฟังทำชีวิตตัวเองให้มีคุณค่าขึ้น มีความสุขขึ้น บางคนฟังขณะฝึกสมาธิ ซึ่ง ช่วยให้ใจสงบ แล้วเขาก็ค้นพบความสุขที่แท้จริง ..พอเห็นภาพนี้ แล้ว ผมยังมีความสุข รู้สึกตัวเองมาถูกทาง”

มีศิลปินหลายคนไม่กล้ามาทำเพลงแนวนี้ เพราะรู้สึกไม่ ถนัด หรือเข้าถึงยาก แต่สำหรับคุณจำรัสแล้วเขาบอกว่า



“จริงๆ ผมว่าเพลงหรือทำนองที่ผมแต่งขึ้น เป็นสิ่งที่มีอยู่
แล้ว แต่ผมไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน อาจะอยู่ในอากาศ สวรรค์ หรือ
ที่ไหนสักที่ ผมเป็นเพียงทางผ่านให้สิ่งเหล่านี้ถ่ายทอดมาที่ตัวผม
แค่นั้น แล้วผมถ่ายทอดออกมาอีกที ซึ่งจะถ่ายทอดได้ดีหรือไม่
มันขึ้นอยู่กับใจของเราว่า จะปรับคลื่นให้ตรงกับสิ่งนั้น และรับ
มาได้รึเปล่า ที่เชื่ออย่างนั้น เพราะบ่อยมากที่ผมนอนหลับแล้ว
ได้ฝันไปว่า ได้ยินทำนองเพลงที่เพราะมาก พอตื่นขึ้นก็ถ่ายทอด
เพลงนั้นออกมา ซึ่งบางทีผมไม่ได้คิดหรือแต่งเพลงนั้น เพียงแต่
ผมไปได้ยินแล้วกลายเป็นผู้ถ่ายทอด และยิ่งในช่วงหลังที่มาเข้า
วัดฝึกสมาธิเป็น 10 กว่าปีนี้ กลับทำให้เห็นได้ชัด คือผมหลับตา
ทำสมาธิ หลังจากทีใจสงบ สบาย พอคิดที่จะแต่งเพลง ทำนอง

มันออกมาจนคีย์แทบไม่ทันเลย ซึ่งเพลงที่ทำออกมาเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น แล้วไม่ต้องใช้เวลานานในการแต่ง”

จากความยากของการแต่งเพลงที่หลายคนคิดนี้เอง จึงทำให้มีคนสงสัยว่า จริงหรือเปล่า? ที่ศิลปินจะทำงานศิลปะได้ดี ต้องกินเหล้า สูบบุหรี่ หรือเสพยา เพื่อให้ตัวเองหลุดจากโลกธรรมดา อารมณ์ธรรมดา เพื่อคิดในสิ่งที่แหวกแปลกออกไป แล้วจะได้ผลงานที่ไม่ธรรมดาเกิดขึ้นได้ แต่สำหรับคุณจาร์สแล้ว งานที่ไม่ธรรมดาของเขาเกิดจากใจที่เป็นสมาธิ

“ผมว่า...งานที่ดีต้องเกิดจากใจที่ดี ใจที่มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิในงานมากกว่า ดังนั้นการเปลี่ยนจากการเสพยา ซึ่งทำลายสุขภาพ มาเป็นการฝึกสมาธิเพื่อให้หลุดจากความวุ่นวาย ก็จะได้สภาพในที่ไม่ธรรมดา มาสร้างสรรค์งานได้ดีกว่า เพราะอย่างนักแต่งเพลงเอง ต้องทำหน้าที่ทั้งสองบทบาทไปพร้อมๆ กัน คือ เป็นผู้แต่งเพลง ซึ่งต้องมาคิดว่า เราจะให้อะไรกับผู้ฟัง แล้วในทางกลับกัน ต้องถอยตัวเองออกมาเป็นผู้ฟัง ว่ารู้สึกอย่างไร กับเพลงที่แต่งขึ้น การถอยไปถอยมาระหว่างสองความรู้สึกนี้ ซึ่งถ้าเสพยา มีินๆ งงๆ ผมว่าไม่น่าจะทำได้ดี”

จากข้อคิดในชีวิตหลายข้อ ที่เราได้มีโอกาสรับรู้ขณะนั้นๆ พุดคุย กับศิลปินท่านนี้ เรายังสัมผัสได้ยิ่งกว่า เขาไม่ได้เป็นเพียง

แค่ศิลปินธรรมดาๆ แต่เขาเป็นศิลปินที่สามารถผสมผสานระหว่างพุทธศาสตร์ ดนตรี ธรรมชาติ ให้ผสมกลมกลืนและเป็นหนึ่งเดียวในตัวเขาอย่างมี “ดุลยภาพ” ด้วยเหตุนี้กระมัง จึงทำให้เขากลายเป็นศิลปินที่มีวิถีชีวิต ที่สูงส่ง สงบสุข และประสบความสำเร็จดังเช่นทุกวันนี้...



สมาธิ...พลังสู่ความสำเร็จ

3 นวัตกรรม กับเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ

ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนปรารถนา แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า เบื้องหลังของความสำเร็จนั้น ความเก่งอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ต้องมีความเฮงเข้ามาช่วยด้วย ดังที่คนส่วนใหญ่มักเชื่อกันว่า เวลาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเก่งบวกเฮงรับรองไปโลดแน่! แต่แท้ที่จริงแล้ว ความเฮงนั้นแหละ คือบุญที่คอยค้ำจุนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งหนึ่งในวิธีการเติมบุญ หรือเติมความเฮงให้กับตนเองที่สำคัญมากๆ คือ การนั่งสมาธิ นั่นเอง...

ขอพาท่านผู้อ่านไปสัมผัสกับมุมมองของ 3 นวัตกรรม จากชมรมคบดีสัมพันธ์ ที่แต่ละท่านต่างก็ประสบความสำเร็จในชีวิตและธุรกิจ ด้วยการนั่งสมาธิ

สำหรับมุมมองของทั้ง 3 ท่านจะเป็นอย่างไรนั้น ขอเชิญทุกท่านติดตามอ่านกันได้เลยคะ...



วิไลวัลย์ วัชรสิริเสรี

กรรมการผู้จัดการ

บริษัทบางกอกคริสตมาสฯ จำกัด

“สมาธิช่วยให้บริหารงานได้ดีขึ้น”

ดิฉันมีอาชีพทำพวกต้นสน ต้นคริสต์มาส พวกสายรุ้ง
ปีใหม่ และกัลิ้นค้ำที่ใช้ประดับวันตรุษจีน จริงๆ แล้วอาชีพที่ทำ
มันก็มีปัญหาค่ะ แต่ว่าใจจะอยู่ในบุญตลอด ทำให้ทุกปัญหาที่
เกิดขึ้นหมดไป

ก่อนที่จะรู้จักการปฏิบัติธรรม ชีวิตอยู่ในความประมาท
เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการดูทีวีบ้าง หากเป็นวันหยุดเสาร์-
อาทิตย์ พวกลูกน้องเขาก็จะมาชวนกันทำอาหารทาน ทานเสร็จ
แล้วก็เล่นไพ่ เล่นตั้งแต่วันเสาร์ตอนเย็นจนถึงวันอาทิตย์ตอนเย็น
เล่นแล้วมันก็แปลกนะคะ เวลาเล่นแล้วก็อยากจะได้ ความโลภ
ก็เกิดขึ้น แต่พอมีโอกาสเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว ชีวิตก็เปลี่ยนไป
เพราะ เมื่อนั่งสมาธิ จิตก็จะเกิดสติและปัญญาขึ้น สามารถ
นำมาใช้กับการบริหารงานของเราได้

ปกติแล้ว ในแต่ละวันก็จะมีงานต่างๆ เข้ามามากมาย ถ้าหากว่าเรามีสติและปัญญาแล้ว เราก็จะสามารถทำงานแต่ละอย่างให้เสร็จไปได้อย่างราบรื่น โดยที่จิตของเราก็จะจดจ่ออยู่กับงานทุกงานที่ทำ จึงอยากจะบอกกับทุกท่านว่า จิตคนเราที่ฝึกดีแล้ว จะต้องนำสุขมาให้ค่ะ เพราะหลังจากที่เราได้เข้าวัด ฟังธรรมะ และปฏิบัติธรรมแล้ว เราก็มาดูตัวเองว่า ยังผิดอะไรอยู่บ้าง ก็จะค่อยๆ แก้ไป เช่น มีลิบข้อ เราแก้ไปข้อหนึ่ง พอวันต่อไปเราฟังธรรม นั่งสมาธิอีก จิตก็จะบอกว่า ตรงนั้นไม่ดีนะ ก็จะค่อยๆ แก้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสิ่งที่ไม่ดีในตัวเราค่อยๆ หลุดออกไปเหมือนอย่างที่เราขัดคราบสกปรกของชั้นทองเหลือง ส่งผลให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ

นอกจากนี้ การนั่งสมาธิยังเป็นการสั่งสมบุญที่ดีที่สุดอีกด้วย เมื่อบุญเรามากก็จะดึงดูดแต่สิ่งดีๆ เข้ามา จะทำอะไรก็สำเร็จ อุปสรรคก็จะถอยห่างออกไป เช่น คู่แข่งเขาจะมาตัดราคาเรา หรือว่าจะมาทำอะไรเราก็ตาม แต่ลูกค้าของเราเขาก็ยังคงสนับสนุนเราเต็มที่เลยค่ะ เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนได้ไปลองนั่งสมาธิที่พนาวัฒน์สัก 1 อาทิตย์ รับรองว่า ถ้าได้ไปสัมผัสแล้วคุณก็คงได้สัมผัสกับความรู้สึกเหมือนกับตัวดิฉันเองเคยรู้สึกมาก่อน แล้วเราจะได้เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญค้ำจุนพระศาสนาด้วยกันค่ะ....





สมเดช สุประดิษฐ์อากรณ
กรรมการผู้จัดการ
บริษัทเอส.เอ็น.สปอร์ตแอวอร์ จำกัด
“ลงตัวทั้งธุรกิจและจิตใจ”

แต่ก่อนผมก็เป็นเหมือนนักธุรกิจทั่วไป คือ จะเครียดกับงานตลอดเวลา พอตีเมื่อปี 2540 มีเพื่อนที่ประตุน้ำบอกกว่า อาทิตย์หนึ่งเรามาซาร์ตแบดเตอร์สักวันหนึ่งนะ คือ เขาชวนให้ผมมานั่งสมาธินะครับ เราก็เลยลองดู นั่งครั้งแรกรู้สึกมันโล่งไปร้องไปตั้งครึ่งชั่วโมง เราไม่เคยมีความรู้สึกแบบนี้มาก่อน ไม่เคยได้พักผ่อนทั้งกายและใจแบบนี้ ปกติเราเหนื่อยก็นอนพักผ่อนธรรมดา แต่ว่าหลังจากนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง เราใช้เวลาพักผ่อนเพียง 4-5 ชั่วโมง ก็เพียงพอแล้ว

ส่วนมากผมชอบทำงานเยาะๆ สมองเราก็จำไม่ค่อยได้ แต่พอนั่งสมาธิแล้วรู้สึกความจำเราจะดี แล้วที่สำคัญคือ เราสบายใจ ไม่เครียดอะไรมาก ผมชอบก็เลยนั่งมาเรื่อยๆ มันเหมือนกับว่าร่างกายเรามีเวลาพักผ่อน แต่ไม่ได้คิดว่าจะต้องเห็นอะไรหรือว่าถึงจุดไหนนะครับ ถือว่าเราได้พักผ่อนก็โอเคแล้ว

ผลดีของสมาธิอีกอย่างหนึ่งก็คือ การค้าของผมนั่งช่วง IMF เราว่าดีแล้วนะครับ แต่มันก็แปลก หลังจากนั่งสมาธิแล้ว ในยุค IMF งานกลับดีกว่าเสียอีก ซึ่งก็เป็นเรื่องแปลก ผมก็บอกเพื่อนหลายคน เขาก็ไปทดลองนั่งสมาธิดู หลายคนก็มาขอบคุณผมที่แนะนำเขานะครับ มันแปลก บางทีมันเป็นเรื่องที่ไม่มองไม่เห็น แต่มันได้กับตัวเอง

ยิ่งหลังจากที่ได้ไปนั่งสมาธิที่พนาวัฒน์กลับมา รู้สึกว่าเรามีสติมากขึ้น คือมีใจอยากที่จะนั่งมากขึ้น สมาธินี้ดีอยู่อย่างหนึ่ง ไม่ต้องไปซื้อไปหามา เมื่ออยากนั่งเราก็ทำได้เลย ปกติผมจะขับรถเอง บางทีก็ให้คนขับรถขับ แล้วผมก็ไปนั่งสมาธิข้างหลัง มีโอกาสก็ทำตลอด 5 นาที 10 นาที หรือ 20 นาที ก็ทำได้ มันทำได้ตลอดเวลาไม่ต้องมีพิธีต้องอะไร เพียงแต่ให้เรารู้หลักเท่านั้นเอง ทำเฉยๆ สบายๆ เท่านั้นเอง พอเรานั่งสมาธิไปนานๆ เหมือนใจเรามีบุญอยู่ เวลามีปัญหาหรือเจออะไร เราพยายามนึกถึงบุญที่เราได้นั่งสมาธิ มันก็ผ่านพ้นไปได้

ผมมีตัวอย่างอยากจะทำให้ฟังว่า ปกติแล้วผมจะผลิตเสื้อยืดได้ประมาณห้าหมื่น หรืออย่างมากที่สุดก็ไม่เกินแสนตัวครับ แต่มาพักหลังๆ ผมก็นั่งสมาธิแล้วอธิษฐานจิตดู ปรากฏว่าเมื่อเดือนที่แล้ว ผมได้ออร์เดอร์ทำเสื้อของสินค้ายี่ห้อหนึ่ง ต้องส่งให้เขาอาทิตย์ละสามหมื่นตัว ตอนแรกก็คิดว่า ไม่รู้จะทำทัน

หรือเปล่า แต่พอนั่งสมาธิ ได้บุญมาหล่อเลี้ยง แล้วนึกอธิษฐาน มันก็ทำได้จริงๆ ครับ สองแสนกว่าตัวภายในเวลาไม่ถึงสองเดือน โดยที่เราก้ยังรับงานปกติควบคู่ไปด้วยครับ

มันก็แปลกนะเรื่องพวกนี้ ต้องลองดู อย่าเพิ่งเชื่อผม ลองดูเถอะครับ มันไม่มีอะไรเสียหาย เราไม่ต้องไปเสียค่าแป๊ะเจี๊ยะในการมานั่งสมาธิ เพียงแต่เรามีเวลาว่าง 5 นาที 10 นาที ก็ทำได้ **ตัวเองทำแล้วหน้าที่การงานรู้สึกราบรื่นขึ้นจริงๆ** ทำแล้วพอมีกำไร กำไรมันเหลือ นะครับ อর্เตอร์ของผมหดีกว่าก่อน IMF เสียอีก ถ้ามีโอกาสไปนั่งสมาธิที่พนาวัฒน์ก็จะดีมาก น่าลองไปดูอยู่ที่นั่นผมปิดโทรศัพท์มือถือเลย จะได้นั่งสมาธิอย่างเต็มที่ ไม่ต้องห่วงกังวลอะไร ลองดูเถอะครับ นั่งสมาธิไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แล้วชีวิตคุณจะมีแต่ความสุขแน่นอนครับ...





พ.ต.ธนพงษ์ จันทรทอง
กรรมการผู้จัดการ
บริษัทสำเร็จดอกคอม จำกัด
“สำเร็จได้ด้วยสมาธิ”

ช่วงหนึ่งก่อนที่จะเข้าวัด ผมเคยเจอปัญหาชีวิตที่หนักหน่วง ซึ่งทำให้ผมเข้าใจเลยว่า ทำไมคนที่เจอวิกฤติหนักๆ แก้ปัญหาไม่ได้ จึงฆ่าตัวตาย มันเหมือนเป็นทางสองแพร่ง ผมเคยสมบรูณ์หมดทุกอย่าง ทำบริษัทก็ร่ำรวย แล้วยู่ๆ มันก็ เบรีย่ง! ล้มหมดเลยทุกอย่าง กังงว่ามันเกิดอะไรขึ้น แต่โชคดีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่ผมเคารพมาก ท่านให้ข้อคิดทำนองว่า บุญเราคงหมดนะ งงมากเลย เพราะผมไม่เคยเชื่อว่าบุญมีจริง เรามั่นใจว่า เราเป็นคนดีคนหนึ่ง ไม่เคยรังแกใคร ไม่ได้เบียดเบียนใคร แต่พอเจอวิกฤตเข้า มันไม่มีทางเลือก

จากจุดนั้นแหละที่ผมเริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม แล้วผมก็ไปนั่งสมาธิ 7 วัน ที่พนาวัฒน์ ผมไปนั่งเฉยๆ 7 วัน มันทรมาณสำหรับคนที่ไม่มีพื้นฐานมาก่อนเลย เพราะการ “คิด” กักับการ “หยุดคิด” คุณว่าอะไรยากกว่า หยุดคิดยากกว่าถูกไหม? เพราะชีวิตคนเราคิดกันจนชิน คิดกันจนเพลิน คิดกันจนเคย ฉะนั้นพอ

อยู่ๆ ต้องหยุดคิด ใหม่ๆ ก็เป็นเรื่องที่ลำบากพอสมควร แต่พอทำได้ ใจก็พบกับความฟ่องเบา ปลอดภัย ชุ่มเย็น นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นของผม

หลังจากที่ผมทราบว่า ถ้าบุญหมดก็เติมบุญได้ ก็เกิดข้อคิดว่า ถ้าบุญเก่ามี บุญใหม่ก็น่าจะสร้างได้ แล้วผมก็ได้เรียนรู้มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะคนดีๆ อย่างผมกล้าซักถามครับ แล้วตอนที่อยู่พนาวัฒน์ 7 วันนั้น มันมากพอที่ผมจะซักถามได้ทุกวัน แต่ที่แปลกก็คือ พระอาจารย์ท่านให้ข้อคิดได้จริงๆ พอเรื่องบุญตรงนี้เคลียร์ ทำให้ผมยอมรับว่า ทุกอย่างมันเป็นเรื่องของบุญ แล้วถ้าจะเติมบุญทำอะไร ท่านก็ให้หลักมา 3 ข้อ ท่านคือ สมานทิ ท่านบอกว่า **บุญที่มากที่สุดก็คือ การทำสมาธิ**

ผมอยากจะถามว่า เสียงกับแสงอะไรไววกว่ากัน? แสงไวกว่าครับ แสงอยู่ในอากาศ มันไม่มีพลัง แต่ถ้าคุณเอาแวนขยายไปสองแล้วโฟกัสดี มันก็มีพลังนะ เวลามันรวมกัน ณ จุดที่เหมาะสม มันจะเกิดพลังแสงขึ้น แสงว่าเร็วกว่าเสียงแล้ว แต่แสงกับจิต อะไรเร็วกว่าครับ จิตเร็วกว่าครับ คุณลองนึกถึงดวงอาทิตย์ซีครับ แป๊บเดียวเอง

อานุภาพจิตของเราเร็วมากและมีพลัง ที่หลายคนพูดถึงว่า นั่งสมาธิแล้วเกิดความสำเร็จ ผมไม่แปลกใจเลย หลังจาก

ที่ผมพิสูจน์และทดลองแล้ว จิตคนเรามีพลัง แต่มันยังไม่เคยถูกฝึกให้มารวมกันเลย ถ้าคุณเรียนรู้วิธีการทำสมาธิ คุณจะรู้หลักในการฝึก เมื่อคุณรวมพลังจิตได้ ทุกอย่างอยู่ที่คุณกำหนดจิต คุณจะทำงานอะไรก็สำเร็จได้นะครับ

วันหนึ่ง ผมคิดชื่อเว็บไซต์เพื่อจะใช้เป็นชื่อบริษัท ผมนึกไม่ออก ก็เลยนั่งสมาธิ นั่งไปนั่งมาไม่รู้มันคิดได้ยังไง ผมอยากได้พวกทัศนคติดอทคอม, บิลิฟดอทคอม, ดริม, ความฝันดอทคอม แต่มันมีชื่อพวกนี้ไปหมดแล้วละ แล้ววันหนึ่งผมก็นึกได้ด้วยการนั่งสมาธิ ผมก็ได้คำว่า “สำเร็จดอทคอม” เพราะไหมครับชื่อนี้ วันหนึ่งมันจะเป็นเว็บไซต์ที่ใหญ่มากเลย **ใครที่มีปัญหาชีวิต ใครที่ไม่สำเร็จ เข้าสำเร็จดอทคอมจะสำเร็จหมด** นี่คือคอนเซ็ปต์ แล้วผมก็ทำรายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ แล้วล่าสุดก็กล้าทำหนังสือพิมพ์ กล้าไหม กล้าจริงๆ ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่กล้า แต่เดี๋ยวนี้พอเกิดความกล้า ก็นั่งสมาธิ แล้วก็กล้าทำต่อไป ขอให้เชื่อมั่นในบุญนะครับ และบุญที่ดีที่สุดก็คือสมาธิ 7 วัน คุณเคยให้อะไรกับชีวิตมากมายกับคนอื่น ปีหนึ่งๆ ทำงานให้คนอื่นมากมาย ผมอยากจะทำบอกว่า ลองให้อะไรเป็นรางวัลกับชีวิตคุณบ้าง แล้วพบกันที่ “พनावัดน์” นะครับ



คลายเครียดอย่างถูกวิธี

โดย พระภิกษุภาวนาวชิรญาณ



คนส่วนมาก เมื่อเกิดความเครียดจากหน้าที่การงานแล้ว มักใช้ยาระงับประสาทคลายความเครียดบ้าง บางทีก็เล่นไพ่ หวังจะคลายความเครียด หรือไมก็หันหน้าเข้าไปหาอบายมุข ตาม癖ตามเชคกันบ้าง เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้คลายเครียด แต่จริงๆ แล้ว กลับไม่ทำให้คลายเครียดเลย กลับยิ่งทำให้เกิดความเครียดสะสมหนักเข้าไปใหญ่

วิธีคลายความเครียดที่ถูกต้องจะต้องมีผลให้การทำงานทางจิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทนต่อความเครียดได้ เมื่อถึงเวลาใช้ความคิด ก็คิดได้นาน คิดได้ต่อเนื่องโดยไม่มีอาการอ่อนล้า คิดได้ลึกซึ้งละเอียดลออ รอบคอบ ซึ่งวิธีคลายเครียดที่จะให้ได้ผลอย่างนี้ มีอยู่วิธีเดียว คือ **การทำสมาธิเป็นประจำ**

การแก้เครียดด้วยการเสพอบายมุข เป็นการแก้ที่ไม่ถูกต้อง กลับกลายเป็นการสะสมความเครียดลึกๆ เอาไว้ในใจ เพราะนอกจากทำให้เสียเงินเสียทองแล้ว ยังเสียสุขภาพ เสียเวลา มีโอกาสติดหนี้สิน ถล่ำลึกเข้าไปเป็นทาสของยาเสพติดได้ เสี่ยงตายโดยไม่จำเป็น และในบางครั้งถ้าไม่ระมัดระวังให้ดี ไปทำเรื่องที่ไม่สมควรเข้า เช่น เรื่องเสื่อมเสียศีลธรรมต่างๆ ก็จะทำให้เพิ่มความเครียด ความขุ่นมัว ความหยาบของใจเข้าไปอีก ซึ่งก็อาจเสียคนในที่สุด

การใช้ยาระงับประสาทก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ระมัดระวังก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน ประสิทธิภาพการคิดต่ำลง

แม้ที่สุด การพนันแบบเล่นๆ ไม่เอาเงินเอาทองกัน ก็ไม่ควรทำ เพราะเป็นการเพิ่มความเครียดอีกรูปแบบหนึ่งโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งอาจเพาะนิสัยมีเหลี่ยมมีคูเพิ่มขึ้นมาก็ได้

การทำสมาธิมีอยู่หลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายๆ คือ ทุกคืนก่อนนอนให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด อาจจะเป็นนั่งเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิก็ได้ แต่ไม่ควรนั่งพิง เพราะจะทำให้ผลอสติหลับได้ง่าย แล้วก็ปิดเปลือกตาเบาๆ ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า เรานั่งอยู่ลำพังคนเดียวในโลก จากนั้นก็นึกถึงพระพุทธรูป



องค์ใดองค์หนึ่งที่เราจำได้อย่างตึงตาดจิตใจ นิกอาราธนาพระพุทธรูปนั้นให้มาอยู่ในกลางตัวเรา โดยที่องค์พระนั่งหันหน้าไปทางเดียวกับเรา เป็นพุทธานุสติ

แล้วให้นิกถึงองค์พระพุทธรูปนี้ต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย คือนิกซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วก็นิกอย่างเบาๆ โดยไม่ใช้ความพยายาม ทำนองเดียวกับนิกถึงบ้าน นิกถึงหน้าคุณพ่อคุณแม่ของเรา เป็นการนิกจากในกลางห้อง ไม่ใช่ นิกจากสมอง

เมื่อนิกแล้วจะเห็นภาพองค์พระหรือไม่ก็ตาม ไม่ต้องกังวล ขอแต่เพียงให้ได้นิก แล้วใจก็จะสงบลงเอง ความเครียดก็จะค่อยๆ มลายหายไป

ในขณะที่กำลังนึกถึงองค์พระองค์นี้อยู่ ถ้ามีเรื่องอะไรสอดแทรกเข้ามาในความคิด ก็ให้มีสติรู้ทัน และอย่าไปต่อต้าน ทำเฉยๆ มิฉะนั้นจะเกิดความหงุดหงิด ให้ถือเสียว่าเมื่อมาเองได้ ก็ยอมไปเองได้เช่นกัน

ต่อเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 5-10 นาที เรื่องที่สอดแทรกเข้ามา ยังไม่ไป ยังรบกวนอยู่ จึงค่อยทำบริหารภavana คือท่องในใจว่า “สัมมา อะระหังฯ” ก็ได้ ประคององค์พระให้นิ่งๆ ไปช้าๆ โดยทำความรู้สึกไว้ว่า แม้คำว่า “สัมมา อะระหัง” นั้น ก็คล้ายกับว่าเสียงนั้นดังผุดขึ้นมาจากกลางองค์พระในกลางท้องของเรา

เมื่อประคองใจไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ช้าเรื่องที่มารบกวนก็จะหายไป แม้แต่คำว่า “สัมมา อะระหัง” ก็จะเลื่อนไปเองโดยอัตโนมัติ คงมีแต่องค์พระอยู่ในมโนภาพเท่านั้น ในไม่ช้าใจก็จะสงบลง ความเครียดก็จะหายไป

นอกจากจะนั่งสมาธิอย่างนี้ทุกคืนไม่ว่าจะนั่งแค่ครึ่งชั่วโมงหรือถึงหนึ่งชั่วโมงแล้วก็ตาม ในเวลาทำงานถ้ารู้สึกเครียดขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้วางงานทิ้งไว้เสียชั่วคราว นั่งหลับตาทำสมาธิในที่ทำงานนั้นแหละ สักพักหนึ่งอาจจะ 10-15 นาที ก็จะหายเครียดเอง แล้วจึงค่อยทำงานต่อไป การงานก็จะก้าวไกล อนาคตก็จะแจ่มใส จิตใจก็เบิกบาน แล้วเราก็จะเป็นที่รักของทุกๆ คน



จำสืบเอก พจน์ โรจนประดิษฐ์
(ชาวสุพรรณบุรี)

วันที่พบกับคำว่า “ความสุขที่แท้จริง”

กระผม จำสืบเอก พจน์ โรจนประดิษฐ์ อายุ 65 ปี อยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรี เริ่มสนใจการทำสมาธิตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 โดยมีลูกสาวเป็นกัลยาณมิตรให้ เขาจะพยายามชักชวนให้ไปวัดทำบุญ และนั่งสมาธิอยู่บ่อยๆ

แต่เดิมผมไม่ได้สนใจการทำสมาธิ หรือเข้าวัดทำบุญ เพราะมีภาระหนี้สิน ต้องทำงานหนัก แต่ลูกสาวพยายามชักชวนซ้ำแล้วซ้ำเล่า ให้มาวัด ให้ทำบุญ จนผมหงุดหงิด และพาลโกรธที่ลูกสาวทำแต่บุญ ไปแต่วัด เห็นวัดสำคัญกว่าบ้าน ทั้งๆ ที่บ้านยังมีภาระหนี้สินอยู่ แต่ลูกสาวก็ไม่ละความพยายาม ตั้งหน้าตั้งตาทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อไป แม้จะไม่ว่าต้องใช้เวลาอีกนานเท่าใด

จนกระทั่งถึงวันที่เปลี่ยนชีวิตของกรรม เมื่อลูกสาวและเพื่อนของเขาได้ชวนให้ไปปฏิบัติธรรมที่สวนพนาวัฒน์ โดยให้เหตุผลว่า “ใกล้จะถึงวันพ่อแล้ว ลูกอยากตอบแทนพระคุณของพ่อ อยากให้พ่อมีดวงตาเห็นธรรม” ลูกสาวและเพื่อนจะออกค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด ผมจึงตัดสินใจขึ้นไปปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น

พอเท้าแตะผืนแผ่นดินสวนพนาวัฒน์ ประทับใจในดินแดนแห่งนี้ตั้งแต่ก้าวแรกที่มาถึง จึงตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด

วันแรกของการปฏิบัติธรรม ได้สลัดความคิดความกังวล เรื่องงานและครอบครัวทั้งหมด ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ทำใจสบายๆ ประคองใจอยู่ที่กลางกาย ภาวนา “สัมมา อระระหัง” ไปเรื่อยๆ รู้สึกว่า ลมหายใจค่อยๆ เบาลง คำภาวนาก็ค่อยลงไปเรื่อยๆ นานเท่าไรไม่ทราบ รู้แต่ว่าภายในท้องขยายใหญ่ขึ้น และภายในท้องจะเย็นมากจนบอกไม่ถูก ในขณะที่เดียวกันก็เห็นแสงสว่างเหมือนแสงอาทิตย์ยามเช้า เป็นแสงสว่างที่สวยงาม แต่ไม่ร้อน กลับเย็นสบายยิ่งขึ้นอีก แสงสว่างค่อยๆ สว่างมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ทราบว่าคำภาวนา สัมมา อระระหัง หยุดไปตั้งแต่เมื่อไร แล้วดวงแก้วกลมใสเล็กกว่าลูกเทนนิสเล็กน้อย ก็เลื่อนเข้ามาให้เห็นความรู้สึกในตอนนั้นปิติ ปลื้มใจมาก มีความสุขมากจนบอกไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะสรรหาคำพุดมาบรรยายถึงสุขนี้ได้อย่างไร แต่ดวงแก้ว



กลมใสน้อยไม่นานนัก ก็ค่อยๆ เคลื่อนและจางหายไป รู้สึก
เสียดายมากที่ดวงแก้วหายไป

วันที่สามของการปฏิบัติธรรม ผมนั่งสมาธิคนเดียวในห้อง
ปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ 4 กว่าจะ โดยใช้วิธีการเดิม คือ ประคองใจ
ที่กลางกาย ภavana สัมมาอะระหัง โดยไม่คิดอะไรเลย ภavana
จนไม่รู้วาคำภavana หยุดไปตั้งแต่เมื่อไร รู้แต่ว่าภายในห้องใหญ่ขึ้น
กว้างขึ้น และชุ่มเย็น คล้ายกับมีหิมะเกล็ดเล็กๆ อยู่มากมายจน
ชุ่มฉ่ำ ใจนิ่ง ตัวเบา ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ภายในห้องมีแสงสว่าง
เหมือนแสงอาทิตย์ยามเช้า แล้วก็เห็นดวงแก้วใสโตกว่าไข่มุก มี
รัศมีสว่างไสว จนตกใจ แต่ก็พยายามประคองใจ ฝ้ามองดูเฉยๆ
ดูไปเรื่อยๆ ไม่ทราบว่ามันเท่าไร ดวงแก้วใสก็ค่อยๆ จางหายไป

แล้วปรากฏเป็นองค์พระใสๆ นั่งขัดสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา เห็นท่านในลักษณะ TOP VIEW แล้วท่านก็ขยายใหญ่มาก ชัดเจนมาก รู้สึกสดชื่นมากที่สุดในชีวิต ปลื้มปีติมาก มีความสุขมาก ไม่สามารถจะหาความรู้สึกอะไรมาเปรียบเทียบได้เลย เกิดมา 65 ปี ไม่มีความสุขใดเทียบเท่าความสุขตอนนี้เลยครับ สุขจนพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ผมดูองค์พระต่อไปเรื่อยๆ องค์พระค่อยๆ เรียงซ้อน เรียงซ้อนต่อกันมาเรื่อยๆ จากที่ละองค์จนนับองค์ไม่ถ้วน

สิ่งแรกที่ผมนึกถึงหลังจากเข้าถึงธรรมะภายในก็คือ “ลูกสาว” ผมซาบซึ้งถึงความเพียรพยายามของเขา ที่อดทนทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยความยากลำบาก หากไม่มีเขา ผมก็คงไม่มีวันนี้ วันที่มีที่พึ่งที่ระลึกภายใน วันที่พบกับคำว่า “ความสุขที่แท้จริง” และเข้าใจคุณค่าของบุญ...

จำليبเอก พจน์ โรจนประดิษฐ์

6 ธันวาคม 2547



บุญเดือน ไช้เซียง
(ประเทศฮ่องกง)

มะเร็งในเม็ดเลือด หายด้วย “สมาธิ”

ดิฉันชื่อ **บุญเดือน ไช้เซียง** อายุ 38 ปี ได้แต่งงานมาอยู่ที่ฮ่องกงกับสามีชาวฮ่องกงได้ 15 ปีแล้วค่ะ เมื่อปี 2546 ได้ไปตรวจร่างกาย ผลการตรวจพบว่า ดิฉันเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด หมอบอกว่าโรคนี้นี้เป็นโรคที่ไม่มียารักษาให้หายขาดได้ จะต้องระวังรักษาสุขภาพและดูแลเรื่องอาหารการกินให้ดี ต้องทำร่างกายให้แข็งแรง จึงจะสามารถยับยั้งไม่ให้โรคนี้นำเรีบขึ้นมากกว่านี้

พอดิฉันได้ยินคุณหมอบอกอย่างนี้ก็ใจหายรู้สึกว่าคุณความตายกำลังเดินทางมาเยือนเราแล้ว จึงเกิดความท้อแท้และไม่กำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตได้เลยค่ะ

เมื่อถึงเวลาที่คุณหมอนัดเช็คเลือด และให้เลือดเดือนละสองครั้ง จะรู้สึกไม่สบายไปเลย เพราะเวลาคุณหมอให้เลือดกลับมาที่ไร จะมีอาการเจ็บปวดไปทั่วร่างกาย ทรมานมากและก็หงุดหงิดด้วยค่ะ แต่ก็จำใจต้องไป เพราะก็กลัวตายเหมือนกัน อยู่มาวันหนึ่ง ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ เพื่อนของดิฉันมาชวนไปวัด ดิฉันก็ได้ตามเพื่อนไป จึงทำให้ได้รู้จักกับวัดภาวนาฮ่องกง ตอนนั้นไปวัดแบบไม่ได้สนใจอะไร เห็นเพื่อนทำอะไรก็ตามเค้า และไม่ได้รู้เรื่องการนั่งสมาธิเลย ให้นั่งก็นั่ง แต่ใจไม่ได้หยุดนิ่ง คิดกังวลแต่เรื่องโรคที่ตัวเองเป็นอยู่ เพราะกลัวตายมาก พอมาช่วงหลังไปวัดบ่อยขึ้น เพราะไม่สบายใจเพื่อน แต่ก็ยังไม่ค่อยได้นั่งสมาธิ เพราะไม่ชอบเลย

คงเป็นบุญของดิฉัน ที่ได้มาพบกับพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งท่านอยู่ประจำที่วัดภาวนาฮ่องกง มาที่ไรท่านจะคอยเรียกชวนญาติโยมที่มาวัด ให้นั่งสมาธิด้วยกันทุกครั้ง จึงเป็นครั้งแรกที่ดิฉันอยากลองนั่งดู ผลปรากฏว่า นั่งไม่ได้เลยค่ะ ใจฟุ้งซ่าน เครียดปวดหัวและปวดเมื่อย ตามมาเป็นลำดับ เมื่อท่านถามประสบการณ์ ดิฉันก็บอกว่า นั่งไม่ได้ เพราะใจไม่สงบ คิดว่าคงไม่มีบุญพอ ท่านก็ให้กำลังใจว่า

“พวกเราทุกคนที่มาเจอกันที่นี่ ถือว่าเป็นผู้มีบุญ แต่การนั่งสมาธินั้น ต้องค่อยๆ เริ่มจากการฝึกปรับกาย ปรับใจ แล้ว

ทำให้ให้หยุด นิ่ง เฉยๆ ถ้าฟุ้งซ่านก็ลืมตาก่อน และให้เริ่มต้นนั่งใหม่ ถ้ายังเครียด ก็ปรับกายปรับใจให้สบายก่อน แล้วค่อยเริ่มทำสมาธิใหม่”

ดิฉันก็ลองทำตาม ด้วยการเริ่มทำใจเฉยๆ และนึกว่าร่างกายผ่อนคลายสบายๆ มีเรื่องฟุ้งก็ท่อง “สัมมา อะระหัง” ไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะสงบ เริ่มมีความรู้สึกว่าการนั่งสมาธิดีขึ้น ใจสงบขึ้น ใจนิ่งขึ้น รับรู้ถึงความสงบ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก รู้สึกชอบและพึงพอใจกับภาวะอารมณ์ที่สงบนิ่งอย่างนี้มาก เพราะได้สัมผัสกับอารมณ์ดีๆ และภาวะใจที่มีความสุข จึงทำให้อยากจะนั่งสมาธิตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ดิฉันเปลี่ยนไปเลย จากคนที่ไม่ชอบนั่งสมาธิ ไม่สนใจนั่งสมาธิ มาเป็นคน ที่รักการนั่งสมาธิ อย่างน่าอัศจรรย์

จากนั้นก็ตั้งใจนั่งสมาธิเรื่อยมา ใหม่ๆ ก็จะมีนั่งได้ไม่นาน ลักพักจะรู้สึกปวดเมื่อยไปหมด แต่พอได้ให้เวลากับการนั่งอย่างต่อเนื่องทุกๆ วัน จากวันละ 1 ชั่วโมง ตอนนี้นั่งได้วันละ 2 ชั่วโมงแล้ว โดยไม่มีอาการปวดเมื่อยเลย นั่งแบบเบาสบายๆ เหมือนสำลีสลวยในอากาศ เมื่อทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เป็นแล้ว ก็เริ่มเห็นความสว่างอยู่ภายใน และเห็นตัวเองอยู่ในที่นั่นชัดสมาธิลอยอยู่ในกลางอากาศ หันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา ใจของดิฉันตอนนั้นรู้สึกเป็นสุขมาก ใจสงบและนิ่งๆ

ช่วงที่นั่งสมาธิ ดิฉันก็ยังต้องไปเช็คเลือดทุกๆ สองสัปดาห์ ตามปกติ พระอาจารย์ท่านแนะนำให้ดิฉันจดบันทึกการตรวจเลือด เพื่อพิสูจน์ว่า สมาธิสามารถรักษาโรคได้จริง

ผลการเช็คเลือดของดิฉัน ตั้งแต่ครั้งแรกเดือนมิถุนายน ระดับเลือด คือ 2.2 จากนั้นดิฉันก็เริ่มนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง จนเมื่อเดือนกันยายน 2547 เลือดในร่างกายของดิฉันดีขึ้นมาถึง 5.5 ซึ่งผลการเช็คเลือดออกมาดีขึ้นเรื่อยๆ คุณหมอถึงกับแปลกใจ ถามว่า “คุณไปทำอะไรมา อาการถึงได้ดีขึ้นตลอดเลย” ดิฉันตอบคุณหมอบอกว่า “ไปวัดและนั่งสมาธิค่ะ” คุณหมอฟังแล้วถึงกับงุนงงอยู่นาน และต่อมามีดิฉันยังได้รับข่าวดีจากคุณหมอบอกว่า ต่อไปนี้ไม่ต้องให้เลือดอีกแล้ว แค่มานั่งเช็คเลือดทุกๆ สองสัปดาห์ก็พอ ดิฉันดีใจจนบอกไม่ถูก ไม่น่าเชื่อว่าผลจากการนั่งสมาธิ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจมีความสุข ยังช่วยให้อาการป่วยของดิฉันดีขึ้นอีกด้วยค่ะ

ถึงช่วงเดือนตุลาคม ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้นมาก วันที่ 21 ตุลาคม 2547 วันนี่วันพระ เช้านี้นั่งสมาธิที่บ้าน ดวงก็ผุดขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา ช่วงบ่ายไปนั่งที่วัดพร้อมกับพระอาจารย์ เริ่มต้นนั่งสักพักดวงใสๆ ก็ผุดขึ้นมาได้โดยง่าย ผุดอยู่ตลอดในศูนย์กลางกาย นั่งไปได้ประมาณชั่วโมงกว่าๆ ดวงที่สุกสว่างที่สุด พลันกลับกลายเป็นองค์พระใสๆ อยู่ในดวงนั้น ดูปลื้มพักดีใจมาก

ความปีติล้นขึ้นมา ดิฉันบอกพระอาจารย์ทั้งน้ำตาว่า “**โยมเห็นองค์พระแล้วค่ะ**” ท่านบอกให้ทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ แล้วอธิษฐานในห้องที่พระอยู่กับเราที่ศูนย์กลางกายให้ตลอด เมื่อกลับไปถึงบ้าน ดิฉันก็นั่งสมาธิต่อ นั่งได้สักพัก องค์พระใสๆ เล็กๆ ก็ผุดขึ้นมาหลายๆ องค์ ดิฉันได้แต่ปลื้มปีติกับองค์พระทุกองค์ที่ผุดขึ้นมา วันนี้เป็นวันที่ดิฉันไม่มีวันลืมเลยคะ

พอถึงวันที่ 23 ตุลาคม 2547 วันนี้เป็นวันที่คุณหมอนัดเช็คเลือดอีกแล้ว ก่อนจะไปหาคุณหมอ ตื่นเช้าขึ้นมาสวดมนต์ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ ได้ประมาณ 15 นาที ดวงพร้อมองค์พระก็ผุดขึ้นมาพร้อมกัน สักพักก็เอาใจใส่เข้าไปในดวงนั้น มีความรู้สึกเป็นที่ที่มีความสุข บรรยายไม่ถูกเหมือนกัน ว่าเวลาที่มีความสุขกับการได้อยู่กับองค์พระนั้น เป็นสุขแบบไหนในโลก คราวนี้ ดิฉันอธิษฐานจิตกับองค์พระว่า “**ขอให้ผลเลือดที่คุณหมอเช้ควันนี้ปลอดภัยและปกติด้วยเทอญ**” พออธิษฐานเสร็จ องค์พระที่อยู่ในดวงนั้นมีแสงสว่างออกมาเต็มไปหมดเลยคะ แล้วก็ถึงเวลาที่ต้องออกไปหาคุณหมอแล้ว

พอไปถึงโรงพยาบาล คุณหมอก็เรียกเจาะเลือดเพื่อเอาไปเช็ค คุณหมอไปเช็คเลือดได้สักพัก ก็เดินยิ้มเข้ามาหา แล้วก็พูดว่า “**ขอแสดงความยินดีด้วยนะ ที่ผลเลือดออกมาเป็นปกติแล้ว**” ที่แรกนึกว่าคุณหมอปวดเล่นเสียดอีกก็มองหน้าคุณหมอแล้วถามอีกที

“คุณหมอว่าไงค่ะ” คุณหมอก็ตอบเหมือนเดิมว่า “เลือดคุณเป็นปกติแล้วนะ” ดิฉันดีใจมากเลยคะ คิดว่าตัวเองฝันไปเสียอีก ผลของเลือดที่ออกมา 9.1 กว่า คุณหมอบอกว่า “ต่อไปให้มาเช็คเลือดเดือนละครั้งและให้คุณดูแลสุขภาพให้ดีต่อไป”

ตอนนี้ดิฉันบอกกับตัวเองว่า “เป็นบุญของดิฉัน ที่ได้รู้จักวัดภavanaห้องกง ทำให้มีโอกาสนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทุกวันนี้ตั้งใจนั่งสมาธิมากขึ้น เข้าใจชีวิตและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิต เดี่ยวนี้วันไหนไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้เลยความสุขจากการนั่งสมาธินั้น หากความสุขอย่างอื่นเทียบไม่ได้เลยคะ”

บุญเดือน แซ่เซียง (ห้องกง)

11 มกราคม 2548

สื่อธรรมะเพื่อสร้างสรรค์ความสุขทุกครอบครัว



เล่ม 1



เล่ม 2



เล่ม 3



เล่ม 4



เล่ม 5

-
- เล่ม 1 แบ่งปันความสุขให้ทั่วถึงกัน
(ฉบับ คุณพ่อ-คุณแม่)
- เล่ม 2 แบ่งปันความสุขให้ทั่วถึงกัน
(ฉบับ คุณ..คุณ..ที่กำลังวุ่นกับงาน)
- เล่ม 3 พ่อนคลายใจให้ชุ่มเย็นด้วยสมาธิ
- เล่ม 4 ครอบครัวอบอุ่น
- เล่ม 5 กรณีศึกษา 'กฎแห่งกรรม'

ชมรมสื่อสร้างสรรค์

ตู้ ปณ. 9 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

สอบถามรายละเอียดได้ที่ :

.....

.....

.....

