

การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน



การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันมีข้อปฏิบัติ 10 ประการดังนี้

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน
2. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
3. ก่อนนอนให้เรานึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
4. เวลานอนหลับให้หลับในอู่แห่งทะเลบุญ
5. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญ
6. เมื่อตื่นแล้วให้รวมใจเป็นหนึ่งเดียวกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีนั้น ให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดมาได้อีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่
7. ทั้งวันให้ทำความรู้สึกไว้ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวง หรือองค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ หรือทำงานให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย

10. สร้างบรรยากาศที่ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา

การบ้าน 10 ข้อ คือ เทคนิคความสุขภายใน เทคนิคที่ได้ผลของการปฏิบัติสมาธิ เทคนิคผู้ที่เป็นที่รักและความเป็นคนดีของสังคม ซึ่งความสุขภายในเป็นประตูเปิดสู่ผู้มีปัญญา มีทรัพย์ มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต หากทำได้ครบทั้ง 10 ข้อ ความรุ่งเรืองของชีวิตย่อมเป็นไปได้ ไม่ช้าเกินรอ ลงมือทำเมื่อใดความสุขความสงบ ความรุ่งเรืองจะค่อยๆ เป็นไปที่ละน้อยๆ อย่างแน่นอน เพราะตะกอนที่เกิดจากความไม่งามในชีวิตจะถูกทำลายให้หมดไป อย่างค่อยเป็นค่อยไป หากผู้ประพฤติ ผู้ปฏิบัติตามจริงจะรู้ได้ด้วยตน

นำบุญไปฝากคนที่บ้าน

นำบุญไปฝากคนที่บ้าน หมายถึงเดินทางกลับบ้านด้วยความสดชื่น เบิกบาน ด้วยจิตใจที่สดใสเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และเข้าใจถึงสภาวะในบ้านของตน คนใกล้ชิด อย่างพอคาดคะเนได้ว่าในแต่ละวันจะต้องกลับไปพบกับอะไร ทำให้เตรียมตัว เตรียมใจ ห่อหุ้มตนไว้ด้วยสภาวะธรรม ที่ตนเข้าถึง หรือด้วยอารมณ์สดใสแจ่มชื่น เบิกบานพร้อมที่จะพบกับทุกสิ่งบนพื้นฐานแห่งเมตตาธรรมของตน

ประโยชน์ต่อตนเอง

1. ทำให้บุญไหลหล่อเลี้ยงกาย วาจา ใจ ได้ตลอดระยะทางกลับบ้าน

2. ทำให้บุญทัບทวีได้ด้วยอารมณ์ ที่ตั้งงามและความปีติยินดี ที่ได้ทำมา

3. ถ้ารักษาอารมณ์สบายหรือวางใจไว้ตรงกลางได้ตลอดการเดินทางกลับบ้าน ทั้งสภาวะธรรมและบุญจะยิ่งมากมาย

4. เมื่อทำได้สัมฤทธิ์ผล จะเกิดผลบุญต่อเนื่องมากมาย บุญที่เกิดกับคนอื่น ๆ ย่อมไหลกลับมาหล่อเลี้ยงตัวเรา

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. ทำให้คน ในครอบครัว ที่ไม่ได้ไปโรงเรียนด้วยภารกิจใดๆ ก็ตามแต่ ได้รับบุญ ได้รับความสะดวก พลอยชื่นใจไปด้วย คือ “ ทำให้เกิดบุญขึ้นในใจเขา ” นั่นเอง

2. กลับไปยังภาระหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ด้วยความแจ่มใส ไม่ละเลย ไม่ปล่อยให้ตกเป็นภาระของใคร เช่น หน้าที่ของบุตร ธิดา ภรรยา สามี ฯลฯ

3. ความสะดวก รวยยิ้ม และคำพูดดีๆ ที่ปรับไปตามสภาพของแต่ละบ้าน และสิ่งแวดล้อม ย่อมทำให้ไม่เกิดการนึกตำหนิติเตียนตัวเรา ครูบาอาจารย์ของเราและพระพุทธศาสนา

4. ไม่ทำให้บุคคลอื่นเป็นบาป ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เป็นที่รักหรือคนใกล้ชิดกระทำความบาปได้ง่าย

5. ทำให้บุญไหลเข้าไปหล่อเลี้ยงคนในบ้าน บรรยาภาคนในบ้านในครอบครัวเกิดการพัฒนาในทางที่ดี ด้วยบุญที่เรานำไปฝากเป็นประจำ

ให้ตั้งจิตอธิษฐานขณะที่พระอาจารย์นำอธิษฐาน ให้การนำบุญไปฝากคนที่บ้านของเราสัมฤทธิ์ผลสองฝ่ายให้เกิดขึ้นโดยง่าย ทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน วางใจเบาๆ ไว้ที่กลางกาย ไว้ในตัว ไว้ในกลางสภาวะธรรมของตน เท่าที่สภาวะธรรม สภาวะอารมณ์ ของเราจะเอื้ออำนวย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องร้อน เรื่องร้าย พุดแต่เรื่องดี ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส

ตลอดเวลา

จุดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาที่ต่อเนื่องในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ต้องมี การจุดบันทึกทบทวนธรรมะ นั้นเป็นสิ่งที่ยิ่งทบทวนยิ่งรู้ ยิ่งเกิดบุญ ครั้นเมื่อกลับมาอ่านในตอนเช้า หรือวันต่อไปจะทำให้ธรรมะของเรา ต่อเนื่องและลุ่มลึก เป็นข้อดีอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดพัฒนาในการปฏิบัติธรรม ทำให้ปรับตนได้จับอารมณ์ของตัวเองได้ว่า อย่างไรจึงทำให้ธรรมะดี อย่างไรทำให้การปฏิบัติถดถอย หรือละเลยได้ไม่เท่าเดิม

ประโยชน์ต่อตนเอง

1. ทำให้ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้นทุกวัน
2. ทำให้เกิดการปรับตัว ปรับอารมณ์ ได้ดี
3. ทำให้เข้าใจในการที่จะปรับตัวเอง พิจารณาตัวเองได้
4. ทุกครั้งของการจุดจะเกิดการทบทวนบุญ ทุกครั้งที่ทบทวนบุญจะเพิ่มพูนความใสสว่าง ทำให้มีภูมิปัญญา มีความรู้รอบ

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. ผลของการพิจารณาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการปรับตัวในเรื่องของงาน ของชีวิตประจำวัน และเรื่องทั่วไป ทำให้ผู้อื่นพลอยได้รับผลดีจากการปรับตัวในทางที่ดีขึ้นของเรา
2. ทำให้เกิดความสามารถในการรับรู้และการยอมรับ การดักเตือน หรือข้อคิดเห็นของคนอื่นได้

3. มีความประณีตมากขึ้น ในเรื่องทั่วไป ทำให้เกิดกระทบกระทั่งน้อยลง

วางสมุดบันทึกไว้ในที่ๆ เห็นได้ง่าย บนโต๊ะที่ต้องใช้เป็นประจำ พร้อมเครื่องเขียนประจำตัว ควรอยู่ในภาวะที่พร้อม สบายกาย สบายใจแล้วจึงค่อยทำ มิใช่กลับไปถึงไม่ทำอะไร ไม่สนใจใคร ทำแต่เรื่องของตน อย่างนี้ไม่ได้ จะทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ยิ่งจดบันทึกจะยิ่งทำให้ทบทวนธรรมะได้ดี

ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด

ก่อนเข้านอน หรืออยู่ในช่วงเวลาก่อนนอน ให้นึกถึงความดีที่ได้ทำมาตลอดทั้งวัน ทุกวัน ตลอดสัปดาห์ ตลอดเดือน ตลอดปี โดยเริ่มต้นที่บุญหรือความดีที่ประทับใจที่สุด เพื่อให้เกิดปีติ จากนั้นความปีตินั้นก็จะทำหน้าที่ดึงดูดบุญหรือความดีอื่นๆ โดยอัตโนมัติ หรือทำให้นึกได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกภูมิใจ ปีติใจ ชื่นใจ

การนึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมดก่อนนอน มีความสำคัญคือเมื่อนึกบุญที่เป็นบุญใหญ่ๆ ไว้ในตัว บุญนั้นจะมีบุญญาณภาพดึงดูดบุญขนาดใหญ่เหมือนกัน ตลอดจนขนาดเล็กกว่าจนเล็กที่สุดเข้ามาไว้ด้วยกันเป็นกลุ่มก้อน ผลคือใจของเรา ศูนย์กลางกายของเราจะกลายเป็นที่ประชุมรวมกันของบุญทั้งหมด ที่ได้ทำมาดีแล้วไปในทันทีเพียงชั่วเวลาไม่กี่วินาที และเมื่อบุญมาประชุมรวมกันเช่นนี้ ย่อมเกิดเป็นความสว่างไสวในศูนย์กลางกายของเรา (หากอยู่ในภาวะที่ไม่อาจเปิดเทพได้ ก็ให้นึกด้วยใจไปเพลินๆ เหมือนย้อนนนำตัวเองเข้าไปในบรรยากาศบุญที่ประทับใจ ย้อนความรู้สึกเข้าไป ย้อนเวลากลับไป ซึ่งการทำเช่นนี้สามารถทำให้นึกได้กว้างใหญ่ขึ้น ละเอียดขึ้น มองเห็นภาพรวมได้ดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะยิ่งทำให้ เข้าใจและเห็นในบุญมากขึ้น)

ประโยชน์ต่อตนเอง

- 1 .ตัดความกังวล วุ่นวายได้ให้ออกไปจากใจ ทำให้ใจสงบ ไม่เครียด ทำให้หลับง่าย ไม่กระสับกระส่ายก่อนนอน เพราะบุญไหลผ่านตลอด

2. ทำให้รู้สึกมั่นใจว่าชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดไม่สูญเปล่า ทำให้บุญที่เพิ่มพูนทับทวีสามารถทำให้พຽ່ນี้มีโอกาที่ดีกว่า
และถ้าหากหลับเลยไปไม่ตื่นในวันรุ่งขึ้น ย่อมทำให้การหลับนั้นน้อมไปสู่ภพภูมิที่ติงามตามบุญที่ได้สะสมมาทั้งหมด

3. ทำให้ไม่มีอาการกระตุก ผวา ขณะเคลิ้มหรือตอนระยะแรกของการหลับ

4. ทำให้เกิดความปลอดคภัย ไม่ว่าจะไปนอนค่างแรม ณ ที่แห่งใด

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. ถ้านอนใกล้กับคนอื่น ย่อมจะทำให้ไม่เกิดภาวะกระสับกระส่าย ไม่กระทบกระเทือน

2. ไม่ทำให้เกิดการกระตุก สะดุ้งแรงแ หรือผลอสงเสียดังขณะใกล้หลับ ขณะเคลิ้มด้วยการผวาที่เกิดขึ้นจากความเครียด
ความกังวล ความกลัว ที่ยังคั่งค้างหรือคาอยู่ในใจ

ให้หาที่นั้งสบายๆ พร้อมตี่มน้ำอุ่นๆ แล้วค่อยๆ ทบทวนบุญให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งล้มตัวลงนอน หรือเริ่มนึกหลังจากกราบ
หมอนลงนอนราบแล้วก็ได้ด้วยการเปิดเทปฟังเสียงสวดมนต์ทำนองสรภัญญะบทใดบทหนึ่งก็ได้ เพื่อให้เสียงน้อมนำใจไป
ถึงคุณของพระรัตนตรัย และบุญต่างๆ ที่ได้กระทำไว้ในพระพุทธศาสนา โดยเริ่มนึกถึงบุญที่ประทับใจ หรือที่ทำให้เกิดปีติ
ชุ่มชื่นใจก่อน เช่น มหากาลทานที่ได้ทำมา การเป็นประธานกองกฐิน การได้ถวายผ้าไตร การสร้างพระพุทธรูปปฏิมากร
ถาวรวัตถุ มหาวิหาร หรือมหาเจดีย์เพื่อบูชาพระรัตนตรัย หรือเปิดบทสรรเสริญมหาปูชนียาจารย์ เช่น หลวงปู่พระมงคล
เทพมุนี (สด จันทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งจะทำให้เรานึกถึงการเททองหล่อพระมงคลเทพมุนีด้วยทองคำ การสร้าง
มหาวิหารพระมงคลเทพมุนี หรือนึกถึงศีลที่เราตั้งใจรักษามาอย่างดีแล้วตลอดทั้งวัน

หลับในอู่แห่งทะเลบุญ

หมายถึงการฝึกให้หลับอย่างมีสติในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หลับไปในห้วงของความสว่าง ความสงบสุข หลังจากนั้นก็ถึง
บุญที่สั่งสมมาทั้งหมดแล้ว

ประโยชน์ต่อตนเอง

1. ทำให้หลับเร็ว หลับลึก หลับแบบไม่กระสับกระส่าย ไม่ฝันร้าย
2. ทำให้ไม่ฝัน หรือหลับรอดเดี่ยวสว่างเลย ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เป็นการพักผ่อน ทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน
3. ทำให้ขณะหลับมีบุญหล่อเลี้ยง ห่อหุ้ม คู้มกันตลอดเวลาจึงหลับอย่างปลอดภัย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน
4. ทำให้เวลาหลับอันเป็นเวลาที่เราไม่รู้ตัว ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุดนั้น กลายเป็นช่วงเวลาที่ไม่ปลอดภัย เพราะมีบุญหล่อเลี้ยงห่อหุ้มอยู่ไม่ขาดสาย หรือหากทำสมาธิได้ก็จะทำให้สามารถดำรงอยู่ในสภาวะธรรมนั้นได้เป็นอย่างดี
5. ทำให้สุขภาพดี ไม่ตื่นบ่อย หรือแม้ตื่นก็หลับต่อได้เร็ว

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. ไม่รบกวนคนใกล้เคียง
2. ทำให้อารมณ์ดีเมื่อตื่นแล้ว
3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้เกิดความสดชื่นโปร่งใสของ สมองและกล้ามเนื้อทำงานได้ดี ใจมีพลัง

เมื่อนึกถึงบุญจนเกิดความปีติแล้วให้น้อมใจจรดวางลง หรือตะแคงไปในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แห่งความสว่างอย่าง นุ่มนวล แผ่วเบา ด้วยความคุ้นเคย การตะแคงใจเบาๆ นุ่มๆ อย่างนี้ จะทำให้เกิดความละเอียดอ่อนของใจและของอารมณ์ที่ จะน้อมทั้งหมดแห่งตัวตนเข้าไปในห่อหุ้ม ของความละเอียดอ่อน เบาลาย สว่างใสวั้นได้ พร้อมทั้งให้อริขฐาน หรือตั้งใจ แบบเบาๆ นอนหลับในอุแห่งความสว่างเบาละเอียดอ่อนที่เกิดจากความปีติในบุญ เรียกว่าทะเลบุญ

ตื่นในอุแห่งทะเลบุญ

ให้ตื่นในความสว่างใส ความสุขที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตื่นอย่างสดใส อารมณ์ดีและมีสติเตือน ตนถึงความดีที่ได้ทำมา เพื่อเข้าวันใหม่ ชีวิตใหม่จะได้ดีกว่าชีวิตเดิมเมื่อวันวาน เพื่อการทำงานที่ดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ต่อตนเอง

ฝึกให้เป็นผู้มีสติตลอดเวลา ตื่นอย่างมีสติ ตื่นด้วยหน้าที่เบิกบานแจ่มใส ทำให้ไม่งัวเงีย ไม่ซัดซึก ไม่งุนงง ตื่นแล้วนึกถึง ความดีก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อนึกถึงสิ่งใดก่อนใจก็จะดึงดูดสิ่งที่ดีๆ กันให้ไหลมาสู่ใจ ต้องมีสิ่งดีในวันใหม่ เรื่องร้ายจะถอย หลีกออกไปด้วยบุญที่เราฝึกตกทางไว้แล้ว เมื่อบุญมาบ่าบปยอมเข้าไม่ได้

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. เป็นที่สบายตา สบายใจของคนใกล้เคียง คนในครอบครัว

2. เป็นต้นกำเนิดความสดใสให้เกิดขึ้นในบ้าน

3. เป็นกำลังใจให้แก่กัน โดยเฉพาะหากมีผู้ต้องการกำลังใจในบ้าน ในครอบครัว ทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นแก่คนในครอบครัว เพราะสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับเราย่อมมีผลต่อครอบครัว และการทำให้ครอบครัวแจ่มใสแต่เช้า ย่อมทำให้คนอื่นพลอยได้สิ่งดี ๆ

ด้วย

โดยปกติหากก่อนนอนทำการบ้านครบทั้ง 4 ข้อเบื้องต้น หรือทำได้เพียง 2 ใน 4 หรือ 3 ใน 4 ก็จะทำให้สามารถตื่นในอู่
แห่งทะเลบุญเป็นไปได้อีก นอกเสียจากว่ามีการตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วหงุดหงิด หรือไม่ได้ทำต่อ เมื่อตื่นนอนคือ เมื่อทำ
ทันทีที่ตื่นนอน ให้นึกถึงทะเลบุญที่นึกไว้เรียบร้อยแล้วในตอนก่อนนอน สถานะนั้นจะปรากฏขึ้นมาได้เองทันทีในสภาพของ
ความนุ่มนวล ชุ่มชื้น หรือการนึกได้ หรือความสว่างไสว นึกแล้วน้ำอมใจไปวางไว้ในห้วงแห่งความรู้สึกนั้น (หากตอนก่อน
นอนไม่ได้หลับไปในอู่แห่งทะเลบุญ ตอนตื่น ก็ให้รีบทำด้วยการนึกถึงบุญแบบเดียวกันกับก่อนนอน) แล้วค่อยปล่อยให้
ความรู้สึกนุ่ม ชุ่มสว่าง หรือสงบแบบสดใส แผ่ซ่านเต็มกาย เต็มใจ จนทั้งเนื้อทั้งตัวรู้สึกสะอาด สดใส มีพลัง

เมื่อตื่นแล้วรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีกหนึ่งวัน ขอให้สรรพสัตว์
ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่

ทันทีที่เรารู้สึกตัวตื่นขึ้นในเช้าวันใหม่ สิ่งแรกที่เราต้องนึกถึงคือ องค์พระ 1 นาที และใน 1 นาทีนั้นให้เรานึกว่าเราโชคดี
ที่รอดตายมาได้อีก 1 วัน แล้วแผ่เมตตาขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ทันทีที่ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญได้ ย่อม
ปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดต่อไปในวันนั้น ซึ่งไม่มีของขวิญสิ่งใดจะมีค่าเท่ากับการให้ “ องค์พระ ” กับตัวเอง องค์พระธรรมกาย
คือสัญลักษณ์แห่งความสมบูรณ์ และปลอดภัย สัญลักษณ์แห่งเป้าหมายในการเกิดมา รวมทั้งวิธีต่อสู้ที่จะเดินทางไปสู่
จุดหมายปลายทาง

องค์พระ หรือพระพุทธรูปนี้ พระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นกายที่แท้จริง ซ่อนอยู่ภายในกายของมนุษย์ทุกคน

องค์พระ หรือพระพุทธรูปนี้ คือกายแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมนุษย์ทุกคน การที่มนุษย์
ธรรมดาจะเข้าถึงสภาวะแห่งการตรัสรู้ธรรมนั้น โดยเบื้องต้นจะต้องเข้าถึงสภาวะของกายนี้เสียก่อน สภาวะแห่งการตรัสรู้
ธรรมจึงจะเป็นไปได้

องค์พระ หรือพระพุทธรูปนี้ มิใช่พระพุทธรูป พระพุทธรูปเป็นเพียงกายสมมุติและประดิษฐ์หรือหล่อ หรือวาด หรือทำให้เป็นไป ทำให้เกิดขึ้นโดยสอดคล้องความคิดของนักปราชญ์ หรือศิลปิน ตลอดจนอิทธิพลของศิลปะในแต่ละพื้นที่ แต่ละท้องถิ่น แต่ละยุคสมัยเข้าไปปะปน พระพุทธรูปจึงมิใช่กายที่แท้จริง และมีใช่กายตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์พระ หรือพระพุทธรูปนี้ คือกายที่เกิดขึ้นด้วยธรรม ทรงไว้ด้วยธรรม ประกอบด้วยธรรมอันเกิดจากการตรัสรู้ธรรมขั้นสูงสุดเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก (The Ultimate Truth) ดังนั้นพระพุทธรูปนี้จึงมีอีกนามหนึ่ง เรียกว่า “ กายตรัสรู้ธรรม ” หรือ The Body of Enlightenment ซึ่งนามนี้ในภาษาบาลีเรียกว่า “ กายธรรม หรือ ธรรมกาย ” (กายที่เกิดขึ้นและทรงไว้ด้วยธรรม) หรือ พระธรรมกาย (The Dhammakaya) นั่นเอง

องค์พระ หรือพระพุทธรูปนี้ มิใช่กายเนื้อของสมเด็จพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เป็นกายภายในที่ซ่อนอยู่ในกายเนื้อของเจ้าชายสิทธัตถะ ในวาระที่พระองค์ทรงเข้าถึงธรรมกาย และใช้ธรรมกาย เป็นกายดำเนินและรองรับธรรมะในระดับอื่นๆ ขึ้นไป สู่วิชาความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกายธรรมอรหัต ทั้งมรรคและผล (อันเป็นสิ่งที่กว้างใหญ่เกินกว่าความเข้าใจ หรือจะพึงเรียนรู้ได้ด้วยวิธีการเช่นการศึกษา หรือกระบวนการทางการศึกษาโดยทั่วไป หรือแม้ในระดับสูงสุดก็ตาม)

แต่ด้วยมหากรุณาของมหาปูชนียาจารย์ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ (สด จันทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากที่ความเป็นจริงเกี่ยวกับธรรมกายหรือวิชาธรรมกายได้สูญหายไปกว่าสองพันปีที่ผ่านมา ได้เมตตาถ่ายทอดการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย และรูปลักษณะอันถูกต้องตามหลักมหาบุริสลักษณะ (ลักษณะ 32 ประการของกายนามหาบุรุษ) ของกายธรรมภายในให้ไว้ จึงทำให้สามารถหล่อ หรือวาดพระธรรมกายขึ้น เพื่อให้ชนรุ่นหลังได้ใช้ระลึกถึง หรือใช้เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

องค์พระ หรือพระพุทธรูป หรือพระธรรมกายนี้เอง ที่หลวงพ่อกุณคุไม่ใหญ่ของโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ หลวงพ่อธัมมชโย เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ได้กำหนดให้นักเรียนของท่านระลึกถึงไว้เสมอตามที่ปรากฏอยู่ในการบ้าน 10 ข้อ

และด้วยอำนาจแห่งองค์พระท้าวกลางอุ้แห่งทะเลบุญของเรานั้น ย่อมมีอำนาจเป็นกระแสแห่งเมตตาธรรมที่เราจะแผ่
ออกไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในห้วงสังสารวัฏนี้ ได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งยังเป็นการขอบพระคุณบุญ ขอบพระคุณองค์
พระธรรมกายผู้ดูแลรักษาหนทางสายกลาง หนทางแห่งทะเลบุญที่ช่วยรักษาชีวิต รักษาลมหายใจไว้ให้เรา ในขณะที่เรา
หลับสนิทไปในยามค่ำคืน

อีกทั้งองค์พระธรรมกาย ยังเป็นเสมือนผู้คอยเตือนว่า ตราบใดที่เรายังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังไม่ไปพระนิพพาน เราย่อม
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิสัยแห่งวัฏสงสาร คือเมื่อเกิดแล้วย่อมต้องตายในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ซึ่งมีผลทำให้เราไม่
ประมาท มีความคิดที่จะทำดีในชีวิตวันนี้ ชีวิตเฉพาะหน้า เพราะวันข้างหน้านั้นเสี่ยงภัย เนื่องจากเราต้องตายแน่ๆ โดยไม่
มีโอกาสทราบล่วงหน้าว่าวันไหน การรำลึกถึงองค์พระธรรมกาย นั่นคือการประกันว่าวันนี้พระจะคุ้มครอง พระจะนำ
ทางและนำสิ่งที่ดีมาให้ ชีวิตวันนี้ย่อมปลอดภัยแน่นอน เพราะพระท่านมานำทางให้ ท่านย่อมทำให้สิ่งร้ายๆ ถอยไกล
ออกไปด้วยอำนาจแห่งธรรมบารมี

ประโยชน์ต่อตนเอง

1. ฝึกการมีสติมั่น มีกำลังใจและความมีเมตตา
2. ทำให้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวา มีวรรณงดงาม
3. ได้ฝึกการเป็นผู้ให้
4. ไม่ประมาท ได้ใกล้ชิดกับพระ คือองค์พระที่รำลึกขึ้นมาในศูนย์กลางกาย
5. ได้การวางแผนชีวิตในแต่ละวัน
6. ได้ความก้าวหน้าของสมาธิ

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. เป็นคนไม่มีภัยต่อครอบครัวและสังคม

2. มีการพัฒนาให้เป็นคนอ่อนโยน มีความเมตตาเป็นนิตย์ ทำให้เกิดความสงบขึ้นในบ้าน และเป็นตัวอย่างที่ดี

3. ทำให้เป็นคนโอบอ้อมอารี รู้จักให้ความช่วยเหลือ และให้ภัยกับคนอื่นได้เสมอ สังคมหรือครอบครัวที่มีความเอื้ออาทร
เช่นนี้ ย่อม ทำให้เกิดความสงบร่มเย็น

เมื่อสติเต็มตื่นในอุ้งแห่งทะเลบุญแล้ว ให้ลุกขึ้นกราบหมอนขอบพระคุณที่ได้ตื่นอย่างสดใสในวันนี้ จะนึกถึงองค์พระเลยก็ได้ หรือลุกขึ้นนั่งหลับตาเจีบบๆ สักสองนาทิจ โดยการจรดใจไว้ในกลางเบาๆ พลงนึกถึงองค์พระเบาๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกธรรมดา ไม่ต้องกังวลให้ชัด หรือให้ใสในเบื้องต้น ให้นึกได้ก่อนจากนั้นเมื่อนึกทุกวัน นึกบ่อยๆ ท่านจะค่อยๆ ชัด ค่อยๆ ใสขึ้นมาเอง แล้วค่อยๆ ทำให้องค์พระสว่าง สว่างข้างซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง สว่างเป็นปริมณฑล คือสว่างไปทั่วรอบทิศทาง ให้ความสว่างนี้ไปกระทบใจ กระทบชีวิตสรรพสัตว์ สรรพวิญญาณทั้งปวง แล้วพวกเขาพากันมีความสุข โดยถ้วนหน้า ทั้งหมดนี้ให้กระทำด้วยอารมณ์สงบ นิ่ง เบา ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะตัวเรานั้นอาศัยอยู่ในสังสารวัฏอันมีความตายเป็นประตูดสุดท้ายของชีวิตที่ไม่เคยทราบว่าเกิดขึ้นในวันใด ดังนั้นวันนี้ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้รับบุญไปด้วยกันกับเรา บุญที่เกิด จากการทำการบ้านทั้งสิบข้อ บุญที่เกิดจากการนึกองค์พระ การประกอบกิจการบุญและการทำสมาธิภาวนา จากนั้นให้อธิษฐานขอให้การทำการบ้านข้อที่ 6 นี้ จงทำให้เรามีวันนี้ที่สดใส ได้สร้างบุญบารมีเต็มที สุขภาพดี และมีอายุชยยืนยาว

ทั้งวันให้ทำความรู้สึกที่ว่าเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา

คือการทำให้ผูกพันอยู่กับองค์พระซึ่งเป็นตัวแทนของพระรัตนตรัย ใจเรากับใจพระจะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อชีวิตจะอยู่ในความปลอดภัย ร่างกายจะได้แข็งแรง เพราะการที่ใจอยู่กับพระ กระแสของพระก็จะเข้ามาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา การที่เราอยู่ในองค์พระนั้น อยู่ในกระแสของพระนิพพานย่อมสดใส ปลอดภัยและแข็งแรง เพราะพระนิพพานนั้นอยู่เหนือภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย การกระทำเช่นนี้อย่างน้อยก็มีผลให้เราสดใส สดชื่น แข็งแรง หรืออายุยืนขึ้นกว่าที่ควร

การที่ใจเราผูกพันอยู่กับองค์พระยอมทำให้เราไม่เผลอกระทำการอันไม่ควร หรือด้วยความรู้สึกที่ว่าเราเป็นองค์พระนี่แหละที่จะป้องกันเราให้พ้นภัย พ้นจากการประพฤตินสิ่งที่เป็นภัยทั้งกับตนเองและคนอื่น รวมทั้งพระท่านจะดึงดูดกระแสที่เหมือนๆ กันกับองค์ท่านคือ “ความดีงาม” ให้ไหลมาสู่กายและใจของผู้ที่มีจิตผูกพันกับท่านอยู่เป็นนิตย์ ชีวิตของผู้ประพฤตินั้น จึงมีแต่จะปลอดภัย สดใส เจริญก้าวหน้า และอุดมสมบูรณ์

ประโยชน์ต่อตนเอง

1. มีความปลอดภัย มีความสมบูรณ์ทุกประการในชีวิต บนพื้นฐานบุญที่เราได้กระทำมา

2. ใจมีกำลัง มีพลัง มีสติตื่นเตือนตนได้ตลอดเวลา

3. สมารถก้าวหน้า

4. ทำให้ธรรมะกับชีวิตดำเนินควบคู่กันไปได้ด้วยดี การทำสมาธิคล้องจองกันเป็นอันดีกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

5. ทำให้ทุกลมหายใจเป็นคุณธรรม เป็นความงาม เป็นการสร้างความดี สะสมบารมีของตน

6. ได้รับความไว้วางใจจากคนทั่วไป

7. ปลอดภัยในทุกที่

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1. เป็นเหตุแห่งความสุขสงบในสังคม และครอบครัว

2. เป็นทางแห่งทรัพย์ สรรเสริญ และความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะ

3. หากประพาศธรรมให้ได้ผลดี ย่อมทำให้กลายเป็นแหล่งบุญของคนใกล้ชิด

ให้นึกเหมือนห้องฟ้าครอบเป็นดวงธรรม หรือเป็นดวงใจอันยิ่งใหญ่ขององค์พระธรรมกายพระพุทธเจ้า เพราะกายท่านย่อมใหญ่มากเกินประมาณอยู่แล้ว แล้วตัวเราก็อยุครอบคอง อยู่ในดวงธรรม มหิมาสว่างใสวั้นั้น โดยใจของเรากับใจของท่าน อยู่ ณ ที่เดียวกัน คือศูนย์กลางกายของเรา เหนือเราก็จะอยู่ในองค์พระได้โดยง่าย ทุกครั้งที่มองท้องฟ้าก็จะเตือนตนได้ว่า เราอยู่ในดวงธรรมขององค์พระ ตัวเราอยู่ในองค์พระ เมื่อกายเราอยู่ในครอบฟ้าอันเปรียบเสมือนดวงธรรม ดวงใจของท่าน ใจของเราย่อมอยู่กับท่าน กระทำได้ด้วยการนึกเบาๆ เหมือนมีพระองค์น้อยๆ เเท่าปลายก้อย หรือเท่าใดก็ได้ อยู่ในกลางกายของเรา เหมือนเรากลืนองค์พระลงไปไว้ตรงศูนย์กลางกายของเรา แล้วนึกถึงท่านบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ จนมีองค์พระอีกหนึ่งองค์ขนาดเท่าตัวเรา เหมือนเราเป็นพระ พระเป็นเรา กายเราเสมือนเป็นองค์พระ สิ่งเหล่านี้ทำบ่อยๆ แล้วจะติดเป็นนิสัย ทำทั้งวันทั้งคืน เราจึงอยู่ในบุญได้ตลอดเวลา

ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

วันทั้งวันที่ไม่ใช่เวลาอนเราจะได้ใกล้ชิดกับองค์พระจริงๆ ใกล้ชิดกับธรรมะที่เราเข้าถึงจริงๆ เพราะในข้อที่ 7 นั้นเป็นการทำได้โดยโครงสร้าง เหมือนการวางตัวไว้ในกรอบเพื่อความไม่ประมาท แต่สำหรับข้อที่ 8 นี้ ถือเป็นการทำให้ละเอียด

เพื่อเป็นการยืนยันว่าในแต่ละชั่วโมงเรามีบุญหล่อเลี้ยงแน่ๆ และในทุกๆ ชั่วโมงใจของเรา ชีวิตของเรามีโอกาสเข้าไปต่อเนื่องกับพระนิพพาน ชีวิตในหนึ่งวันทำงาน มีบุญของพระนิพพานมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา การทำเช่นนั้นนอกจากจะทำให้บุญไหลมาอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังเป็นการเพิ่มบุญอีกด้วย

เพราะการมีชีวิต การทำงาน หรืออยู่กับสิ่งดีๆ ไป 1 ชั่วโมงนั้น คือ “การใช้บุญ” ไปแล้ว ดังนั้นการนึกถึงองค์พระทุกหนึ่งชั่วโมงจึงเป็นการประกันว่าบุญที่ใช้ไปนั้น “เราได้หามาทดแทน” หรือหากหนึ่งชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นการสร้างความดี การทำเช่นนั้นเท่ากับเป็นการทำให้บุญยิ่งทับทวีมากมายพร้อมๆ กับเป็นการฝึกสติฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ต่อตนเอง

1.ใจเริ่มหยุดได้มากขึ้น เกี่ยวกับศูนย์กลางกายกับองค์พระได้มากขึ้น สภาวะการปฏิบัติธรรม ผลการปฏิบัติดีขึ้นเป็นลำดับ

2.เมื่อถึงคราวปฏิบัติธรรมจริง ใจจะหยุดนิ่งได้ง่าย เปิดโอกาสให้ใจเดินทางเข้าสู่หนทางสายกลาง

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1.สังคมใดมีบุคคลเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมสงบและปลอดภัย

2.สังคม ผู้เกี่ยวเนื่อง คนใกล้ชิด และครอบครัวพลอยได้รับความอบอุ่น ความสงบ และความสมบูรณ์ พูนสุขไปด้วย

3.นอกจากจะกำหนดจิตอธิษฐานไว้ สามารถทำได้ด้วยการตั้งนาฬิกาให้ดังทุก 1 ชั่วโมง แต่ควรให้ ดังเพียงนิดเดียว หรือด้วยการให้โทรศัพท์ส่งสัญญาณไฟกะพริบหรือสัญญาณสั้นสั้นๆ เพื่อเตือนให้เราไม่ลืม

เมื่อได้สัญญาณให้นึกองค์พระทันที ขนาดเท่าใดก็ได้ นึกแล้วหยุดใจลงไปในกลางท่าน

ตรงนี้ หากทำจนเป็นความเคยชิน เมื่อได้สัญญาณ องค์พระจะผุดขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติ แล้วใจของเราจะหยุดเข้าไปเองได้ทันทีเหมือนกัน และหากทำจนชินยิ่งขึ้น องค์พระจะมีอยู่แล้วในตัว เพียงแต่ทำใจนึกมองลงไป องค์เดิมที่มีอยู่อาจขยายใหญ่หลุดขอบออกไป องค์ใหม่ผุดขึ้นมาแทนทันที แล้วจึงหยุดใจลงไปในกลางพระองค์ใหม่ให้แน่นกว่าเดิมเท่านั้น

ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงาน ให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย

หมายถึงการทำใจให้จดจ่ออยู่กับธรรมะ อยู่กับศูนย์กลางกาย โดยไม่ต้องเลือกเวลา กิจกรรม หรือสถานที่ ซึ่งบางทีอาจนึกถึงดวง บางครั้งเป็นองค์พระ สลับไปมากก็ไม่เป็นไร จุดมุ่งหมายเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับธรรมะ กับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของตน เป็นการฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องยิ่งขึ้น การทำการบ้านข้อนี้จะมีผลทำให้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องที่ไม่ใช่ธุระของตน ทำให้ลดการเกิดวิบาก ลดการกระทำที่อาจทำให้เกิดบาปขึ้นได้ ตรงกันข้ามกลับทำให้บุญไหลมาเทมา ธรรมะสุกใสไปกับวันเวลาและภารกิจการทำงาน

ประโยชน์ต่อตนเอง

1.เป็นการลดบาปเพิ่มบุญ

2.จิตใจผ่องใสเป็นนิത്യชีวิตปลอดภัย

3.ป้องกันภัย ปรับจากทุกข์ใหญ่ให้เป็นทุกข์น้อย หรือมลายหายไป เพราะใจเกาะเกี่ยวอยู่แต่ธรรมะ องค์พระ และศูนย์กลางกาย อันเป็นทางไปมาของพระธรรมกายนับจำนวนพระองค์ไม่ถ้วน

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1.ลดเรื่องทะเลาะวิวาท ลดความบาดหมางใจ

2.ได้งานเพิ่ม เพราะ ไม่ใฝ่ในเรื่องไร้สาระ

3.เกิดความสงบ ปลอดภัยในพื้นที่ในบ้าน ในครอบครัว ในองค์กร เพราะมีบุคคลที่มีใจต่อเนื่อง กับพระนิพพานผสวนบุญ มาหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา

เพียงหมั่นนึกถึงดวง หรือองค์พระให้บ่อยที่สุดเท่านั้น นึกโดยไม่ต้องรอเวลา ไม่มีเงื่อนไขให้นึกเสมอว่า ถ้าเราจะตายลงไปเดี๋ยวนี้แล้วจะไปไหน ใครก็ช่วยไม่ได้ นอกจากกรรมะในตัว เพราะความตายเกิดขึ้นได้เสมอ การทำเช่นนั้นนอกจากจะทำให้ชีวิตปลอดภัยแล้วยังทำให้หากเกิดอะไรขึ้นจะกลายเป็นการทำให้เกิดความสมัครสมานในหมู่คณะ

สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา

หมายถึง การสร้างอารมณ์ที่ดี อารมณ์งดงาม ความสุนทรีย์ให้เกิดในชีวิตและในบรรยากาศโดยรอบ “ รอยยิ้ม” เคยเป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทยมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล เรียกว่า ยิ้มสยาม แต่นับวัน รอยยิ้มของคนไทยเริ่มจางหายไปทุกที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งสภาวะมลพิษทำให้คนไทยเกิดความเครียดในชีวิตหน้าที่การงาน ครอบครั้ว ทำให้ไม่มีอารมณ์ยิ้ม เหมือนแต่ก่อน เมื่อยิ้มยากขึ้น คำพูดที่ออกมาก็กระด้าง ไม่ไพเราะ หรืออาจจะหยาบคาย ส่งผลให้บรรยากาศโดยรอบยิ่งตึงเครียด และเกิดการกระทบกระทั่งกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกสร้างบรรยากาศด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจาโดยเริ่มที่ตัวเรา เมื่อเราส่งรอยยิ้มและปิยวาจาออกไป คนอื่นก็จะรู้สึกดีและส่งตอบกลับมา ผลก็คือเกิดบรรยากาศที่ดีทำให้ใจเรายังชื่น นุ่มนวลยิ่งขึ้น

ประโยชน์ต่อตนเอง

- 1.เป็นการฝึกให้เกิดความสงบนุ่มนวลในใจ
- 2.ฝึกให้นึกถึงอกเขา อกเรา คือเห็นใจซึ่งกันและกัน
- 3.ทำให้ใจของเราเป็นที่อยู่ของบุญ
- 4.รักษารธรรมะไว้ได้
- 5.เป็นที่รัก นำเข้าใกล้ของคนในครอบครั้ว สังคม

6.ลดความแตกร้าวที่จะเกิดจากเรา หรือที่จะพึงมีต่อเรา

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1.ทำให้ไม่เกิดความแตกร้าวขึ้นในครอบครัว ในกลุ่ม ในองค์กรและสังคม

2.ทำให้เกิดกระแสบุญหนุนในบรรยากาศ

3.ทำให้เกิดความสมัครสมานในหมู่คณะ

ใหนักถึงบุญเข้าไว้ ทำใจให้ได้ข้อ 7, 8, 9 พร้อมนึกเสมอว่าไม่มีใครอยากเห็นหน้าตาขุ่นข้อง ไม่มีใครอยากไต่ยีนอยากฟังถ้อยคำเชือดเฉือน เสียดแทง ยอกย้อน หยาบคาย รวมทั้งไม่มีใครสรรเสริญ ผู้ประพุดิตนเช่นนี้ด้วย คอยเตือนตัวเองเสมอว่า การทำหน้าอ หน้าบึ้งตึง เคยเกินเหตุ นั้น ทำให้บุญไม่มาหล่อเลี้ยง บุญหกตกหล่นเสียหาย เพราะหน้าตาเช่นนี้ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่หยุด ไม่สงบ ไม่เป็นที่อาศัยของบุญ การมีหน้าตาอ ถ้อยคำหยาบคาย เสียดแทง ย่อมแสดงถึงใจที่ไม่สงบและหยาบกระด้าง ขาดความเมตตา ขาดจิตกรุณา ไม่มีมฤทิตา และไม่วางอยู่ในอุเบกขาธรรม รวมทั้งใหนักเสมอว่าการยิ้มอย่างจริงใจ การใช้วาจาไพเราะ หนุนนวลนั้น ตัวผู้กระทำ คือตัวเราเป็นผู้ได้ประโยชน์ก่อนใคร

บทความสมาธิที่เกี่ยวข้องกับ การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

•ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์ในพระพุทธศาสนาดังนี้คือ 1. ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก 1.1 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร 1.2 สมาธิสูตร 2 .ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ 1 .ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก 1.1 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกคือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงอันสงส์ของการทำสมาธิ 5 ประการ ดังนี้คือ ...

ที่มา

<http://สมาธิ.dmc.tv/?p=419>

