

ดำเนินการ KVย่อ ที่ 2 เรื่องการพัฒนาสุขภาพด้านจิตใจ ได้มีการดำเนินการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KS) การฟังเทศน์ การทำสมาธิ ซึ่งได้มีการให้ความรู้ในเรื่องการทำสมาธิภาวนา และให้บุคลากรของเขตฟังธรรมะเคลิเวอร์ลี เพื่อให้ที่ประชุมได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การทำสมาธิ การปฏิบัติตนในการไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ ซึ่งสรุปผลการแลกเปลี่ยน ดังนี้

1. การทำสมาธิภาวนา มีหลักในการทำสมาธิ ดังนี้

- 1.1 หาความรู้พื้นฐานในการทำสมาธิให้มาก่อนทำสมาธิ
- 1.2 เลือกวิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุดแล้วลองทำไปสักระยะ ถ้าทำแล้วสมาธิเกิดได้ยากก็ลองวิธีอื่นๆ
- 1.3 อยู่ใกล้ผู้รู้ หรือรับหาคนปรึกษาทันทีที่สงสัย
- 1.4 พยายามตัดความกังวลทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด
- 1.5 ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ควรอาบน้ำก่อน
- 1.6 ควรทำสมาธิในที่ที่เงียบสงบ อากาศเย็นสบาย ไม่พลุกพล่านจอแจ
- 1.7 ก่อนนั่งสมาธิควรเดินจงกรม
- 1.8 การนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง
- 1.9 อย่าตั้งใจมากเกินไป อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนั้นวันนี้จะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ใหม่ๆควรนั่งแต่น้อยก่อน เช่น 5-15 นาที แล้วจึงค่อยๆเพิ่มขึ้นเป็น 20,30,40..ตามลำดับ
- 1.10 การทำสมาธินั้น เมื่อใช้สิ่งใดเป็นเครื่องยึดจิตใจ ก็ให้ทำความรู้สึกนั้นเหมือนกับว่าตัวเราทั้งหมดไปรวมเป็นก้อนกลมๆเล็กๆอยู่ที่จุดยึดจิตนั้น
- 1.11 ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นก็อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่ากังวล เพราะทั้งหมดเป็นอาการของจิต
- 1.12 เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายก่อน โดยการระลึกถึงความปรารถนาให้ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลายมีความสุขด้วยใจจริง จากนั้นก็อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้น ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย(ระลึกให้ด้วยใจ) แล้วหวนใจยาวๆ ลึกๆสัก 3 รอบ พร้อมกับค่อยๆลดความรู้สึกจากสมาธิช้าๆ เสร็จแล้วค่อยๆลืมตาขึ้น บิดเนื้อมัดตัวคลายความปวดเมื่อย แล้วจึงค่อยๆลุกขึ้นยืนช้าๆ
- 1.13 เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิให้จริงจัง ควรงดเว้นจากการพูดคุยให้มากที่สุด เว้นแต่เพื่อคลายความสงสัยที่ค้างคาอยู่ที่ในใจ

ประโยชน์จากการทำสมาธิ

การทำสมาธิในทางพุทธศาสนาถือว่าการทำบุญที่ยิ่งใหญ่กว่าการทำบุญกุศลอื่นใด เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดสติ ในการลดละเลิกจากกิเลสทั้งปวง ดังนั้นผู้ทำสมาธิย่อมได้ความสุข ใจเป็นเบื้องต้นจากการปฏิบัติแล้ว นอกเหนือจากความสุขใจของผู้ทำสมาธิแล้ว ยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย เช่น

ทางการแพทย์ : ใช้สมาธิบำบัดเพื่อรักษาผู้ป่วยได้ผลในหลายๆโรค

วิทยาศาสตร์ : เช่นดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา อดีตนักวิทยาศาสตร์ขององค์การนาซ่า คิดค้นวิธีการนำยานอวกาศลงจอดบนพื้นผิวดาวอังคารได้ในขณะนั่งสมาธิ ในขณะที่นักวิทยาศาสตร์ชาวต่างประเทศหลายๆท่านไม่สามารถคิดค้นได้เป็นผลสำเร็จ

การศึกษา : หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย แห่งวัดป่าตาลวัน จังหวัดนครราชสีมา ฝึกสมาธิให้ลูกศิษย์วัดที่มีปัญหาด้านการเรียน พบว่า จากที่เคยสอบตกสามารถสอบได้ที่ 1 หลังการฝึกสมาธิ

การกีฬา : นักกีฬาอล์ฟ เทนนิส หรือ กีฬาอื่นๆระดับโลก ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่มีสมาธิเหนือคู่แข่ง

ในต่างประเทศหลายๆประเทศ เช่นประเทศอังกฤษ ได้ให้ความสำคัญเรื่องนี้แม้กับผู้ต้องขังและนักโทษ ได้ฟังเทศน์ฝึกจิตทำสมาธิ โดยพระชาวต่างประเทศแต่บวชและฝึกปฏิบัติตามแบบพุทธศาสนา (สายหลวงปู่ชา แห่งวัดป่าอานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี)

ดังนั้นจึงขอเชิญชวนทุกท่านได้เริ่มฝึกสมาธิกันแม้จะเริ่มในวันนี้ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ทำสมาธิอย่างแน่นอน ทั้งทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ อย่างน้อยก็นับว่าเราได้มีส่วนได้ทำบุญที่ยิ่งใหญ่ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง บุญกุศลก็จะเป็นผลดีให้ไม่เพียงแต่เรา ย่อมมีผลไปถึงบุคคลอันเป็นที่รักของเราทุกคน ทั้งบิดา มารดา สามี ลูกๆหลานๆและบริวารทั้งปวง