



วิธิสมาธิ

โดย

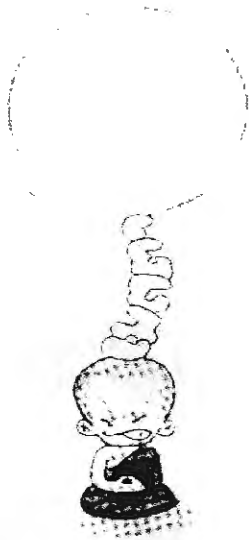
พระเทพเจติยาจารย์



วิธิสมาธิคืออะไร ?



หลักวิธีการทำสมาธิที่ง่ายที่สุด ใช้เวลาทำสมาธิน้อยที่สุด แต่ให้ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธิ คือ พลังจิต สูง อย่างต่อเนื่อง (ทำน้อยแต่ได้ผลมาก) และเพียงพอต่อความต้องการของจิตใจให้สามารถดำรงความเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์



การทำสมาธิ คือ การทำจิตให้ปราศจากอารมณ์
เมื่อทำได้แล้ว จิตจะเบาสบาย เกิดความสงบสุข

พระเทพเจติยาจารย์

พระอาจารย์สอนครูสมาธิ

เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล

วิธิสมาธิเหมาะกับบุคคลเช่นไร ?

เหมาะกับทุก ๆ คน ไม่ว่าจะ เด็ก หรือ ผู้ใหญ่ เคยฝึกสมาธิหรือไม่
เคย และเหมาะที่สุดสำหรับผู้ที่มีการหน้าที่การงานมาก หาเวลาว่าง
ในชีวิตประจำวันเพื่อทำสมาธิได้น้อย



(เหมาะกับทุกเพศ , ทุกวัย , ทุกโอกาส , ทุกสถานที่)

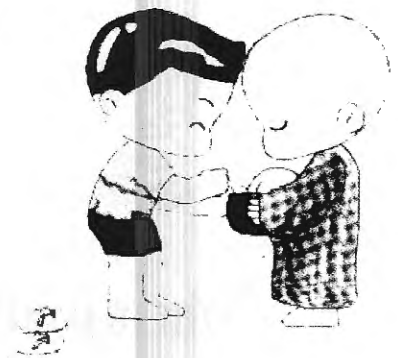
วิธิตาสมาธิทำอะไร ?

เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถใดก็ได้ (ยืน , เดิน , นั่ง , นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า , เที่ยง, เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวย และจังหวะเวลาที่สะดวก รวมได้ 15 นาที ต่อวัน และจะต้องทำอย่างต่อเนื่องทุกวันมิให้ขาด ทำได้ดังนี้ เดือนหนึ่งจะรวมชั่วโมงการทำสมาธิได้ถึง 7 ชั่วโมงครึ่ง (450 นาที / เดือน) ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์เฉลี่ยขั้นต่ำเพียงพอที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ได้ โดยมีความสุขทางใจ (เกณฑ์เฉลี่ยต่ำสุดในการทำสมาธิคือ 6 ชม./เดือน)



วิธิตาสมาธิทำแล้วได้ประโยชน์อย่างไร ?

1. แก้อาการเครียด , ความเศร้าหมอง , ความทุกข์ใจ
2. เพิ่มความรอบคอบในการตัดสินใจ
3. เพิ่มพูนความสุขทางใจ
4. เพิ่มพูนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด
5. สามารถป้องกัน และรักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้
6. เสริมสร้างสุขภาพจิต
7. พบความพิเศษอันเกิดจากพลังจิตที่ได้สะสมไว้มากจากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง



ขั้นตอน และวิธีการนั่งสมาธิ

1. วิธีนั่งพื้น ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานสมาธิตามอาจารย์ หรือ ผู้นำ ถ้าทำคนเดียวก็กล่าวคนเดียวดังนี้

“ ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ รััมโม สังโฆ (3 จบ) พุทโธ พุทโธ พุทโธ ”

เสร็จแล้วเอามือลงให้เอามือขวาหงายทับมือซ้าย วางไว้บนตัก หลังตา บริกรรมคำว่า “ พุทโธ ๆ ” อยู่ในใจจนกว่าจะเลิกตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นให้ตั้งใจสวดแผ่เมตตาพิเศษ ดังนี้

สัพเพ สัตตา สทา โหนตุ , อะเวรา สุขะชีวีโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตัง ปุญญัง มะลัง มัยหัง , สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ.

2. วิธีนั่งเก้าอี้ ให้นั่งห้อยเท้าลงตามสบาย ตั้งกายให้ตรง หรือหลังพิงเก้าอี้ก็ได้ ยกมือพนมระหว่างอกกล่าวคำอธิษฐาน และแผ่เมตตา เช่นเดียวกับข้อ 1. (วิธีนั่งพื้น)

บทสวดลาอาจารย์

หลังสวดแผ่เมตตาแล้วให้นักศึกษาสวดลาพร้อมกันว่า

หันทะทานิ มะยัง ภันเต , อาปุจฉามะ , พะหุกิจจา มะยัง, พะหุกระณียา

ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าทั้งหลายจะขอลากลับแล้ว เพราะมีกิจธุระหลายอย่างจะพึงทำ

อาจารย์สวดอนุญาตว่า

ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะละ

บัดนี้เป็นเวลาสมควรแก่กาลกลับแล้ว

นักศึกษาสวดรับว่า “อามะ ภันเต” ครับ/ค่ะ อาจารย์ เป็นอันเสร็จ

ขั้นตอนของการเดินจงกรม

1. เส้นทางเดินจงกรม ทางสถาบันฯ ได้จัดไว้เป็นช่องทางมีตัวอักษรอยู่ที่จุดเริ่มต้น
2. ระยะทางเดินจงกรมไม่เท่ากัน เพราะจัดให้พอเหมาะกับสถานที่ ๆ มีอยู่
3. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วหลับตากล่าวคำอธิษฐานการเดินจงกรมในใจว่า

“เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ”

พุทโธ พุทโธ พุทโธ

แล้วยกมือที่พนมสูงขึ้นระหว่างคิ้ว กล่าวในใจว่า “ สาธุ ”

4. เอามือลง ใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงท้องน้อย ห้อยมือพอสมควรไม่เกร็ง
5. กำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรมไกลกว่าตัวประมาณ 1.5 – 2 เมตร
6. เริ่มบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ๆ อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เดินในลักษณะเดินปกติ
7. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น
8. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวในใจว่า

“ สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เด็ด

แล้วยกมือที่พนมขึ้นระหว่างคิ้วแล้วกล่าวในใจว่า “สาธุ” เป็นอันจบพิธีการเดินจงกรม