

บ้านสวนพีระมิด

อ.อุบล สุภาเดชาภรณ์

69 หมู่ 6 ตำบลเขาเพิ่ม อำเภอบ้านนา

จังหวัดนครนายก 26110

โทร. 081-820-8468, 081-9196705

โรงพิมพ์เสมอการพิมพ์

ข/2 250/3 ถ.เสนาพินิจ อ.เมือง จ.นครนายก 26000

☎ 031-312293, 089-0819920 Fax. 037-315943

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



การฝึกสมาธิ

โดยการใช้แสงสว่าง

ตามแนวทางของลัทธิไสยบาบา



พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๑

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิรัชฎาธิษฐานพัฒนา

๑๐๘/๓๐ ถ.รัตนธิเบศร์

ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง

จ.นนทบุรี ๑๑๑๑๐

โทร. ๙๒๑-๑๖๓๐-๓๕

คำนำ

☆ ☆ ☆

การฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบ สิ่งที่จะนำเสนอต่อไปนี้ เป็นวิธีการฝึกสมาธิที่เสนอแนะโดยท่านสตัยาไสบาบา ท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีความสำคัญอย่างมากในโลกปัจจุบัน ท่านยังเป็นนักการศึกษา ท่านสอนหลายอย่าง ในเรื่องของสมาธิ ท่านได้สอนว่า วิธีการฝึกสมาธิโดยใช้แสงสว่าง เป็นวิธีการที่เป็นสากลและได้ผลมากที่สุดสำหรับยุคนี้

ขอให้ผู้อ่านเปิดใจกว้าง ลองปฏิบัติดูให้ประจักษ์กับตนเอง แล้วจึงสรุปด้วยตนเองว่าการฝึกสมาธิโดยใช้แสงสว่างที่ได้ผลดีจริงหรือไม่

ผมขอขอบคุณ หม่อมหลวงรัชฎาภา
ชยางกูร ซึ่งกรุณาสับสนุนการพิมพ์หนังสือเล่ม
เล็กนี้

ผศ.นพ.ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ พบ.

MRCPPsych [UK]

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ๒๕๔๑

การฝึกสมาธิ

☆☆☆

ท่านสตัยาไสบาบาสอนว่า สมาธิที่แท้จริง
คือการที่จิตใจของเราอยู่กับพระเจ้า หรือพุทธะ
หรือจิตที่บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา คือสภาวะที่จิตใจ
ของเราผูกพัน นึกถึงแนบแน่นจนเป็นหนึ่งเดียว
กับจิตที่บริสุทธิ์ สภาวะที่ว่านี้ เราทุกคนสามารถ
ฝึกฝนให้บรรลุได้ด้วยคามเพียรพยายาม

ในกรณีของการฝึกนั่งสมาธิ ท่านไสบาบา
แนะนำว่า

๑. เราควรฝึกในตอนเช้า เวลาระหว่าง
๐๓.๐๐ - ๐๖.๐๐ นาฬิกา จะเป็นเวลาที่ดีที่สุด
๒. ไม่จำเป็นต้องไปอาบน้ำก่อน แต่ถ้า
ง่วงมาก ก็ให้ไปอาบน้ำเย็นให้หายง่วง
๓. ควรนั่งในท่าที่สบายและให้แผ่นหลัง

ตรง และนั่งบนผืนผ้ารองระหว่างพื้นกับตัวเรา เพราะขณะที่ฝึกปฏิบัติจะมีพลังงานที่สำคัญไหลผ่านตัวเรา การที่ต้องนั่งหลังตรง ก็เพื่อให้พลังงานถ่ายเทขึ้นลงโดยสะดวก และการที่ต้องนั่งบนผ้ากันตัวเรากับพื้น ก็เพื่อให้ผ้าทำหน้าที่เป็นฉนวนมิให้พลังงานไหลลงสู่ดินไปหมด

☆ ☆ ☆

ตอนนี้ขอให้เตรียมเทียนไขหรือตะเกียง แล้วจุดไฟให้เทียนหรือตะเกียงสว่าง

ก่อนจะเริ่มต้นนั่งสมาธิต่อไป ท่านไสยาบาแนะนำให้เรากาวนาหรือสวดมนต์สักเล็กน้อยด้วย บทสวดอะไรก็ได้ที่จะทำให้อจิตใจสงบ จากนั้นให้เฝ้าดูลมหายใจเข้าออกของเราแล้วภาวนา ถ้าเป็นชาวพุทธอาจภาวนาคำว่า “พุทโธ” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” เราอาจภาวนาคำว่า

“โซ-ฮัม” ซึ่งแปลว่า เราคือจิตที่บริสุทธิ์ โดยหายใจเข้า “โซ” หายใจออก “ฮัม” ภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๒-๓ นาที

เมื่อจิตใจสงบลงแล้ว ให้จ้องแสงเทียนหรือตะเกียงสักครูหนึ่ง จนหลับตาก็สามารถนึกภาพแสงเทียนนี้ได้ ท่านไสยาบาแนะนำให้ใช้แสงเทียนจะดีกว่าการจินตนาการถึงแสงสว่างที่ไร้รูปร่าง ท่านสอนว่า จะเป็นการยากกว่ามากที่จะนึกถึงแสงสว่างที่ไร้รูป การนึกถึงแสงสว่างที่มีรูปร่างจะง่ายกว่า

ต่อไปนี่จะเป็นขั้นตอนการฝึก หลังจากที่เราหลับตานำภาพแสงเทียนเข้ามาในศีรษะของเรา โดยผ่านเข้ามาที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสองข้าง

๑. เมื่อแสงสว่างอยู่ในศีรษะของเรา ให้บอกกับตนเองในใจว่า เราจะคิดแต่สิ่งที่ดี

๒. นำแสงสว่างเคลื่อนลงมาจากศีรษะ มาที่บริเวณหัวใจของเรา และให้จินตนาการว่าตราบ บริเวณหัวใจของเรามีดอกบัว เมื่อดอกบัวได้รับ แสงสว่าง ดอกบัวก็บานออกมาสวยงาม แสงสว่าง ชำระล้างความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ในหัวใจของเรา ในหัวใจของเราไม่มีความมืดอีกต่อไป มีแต่ ความสะอาดและสว่าง

๓. นำแสงสว่างจากหัวใจไปที่แขนและ มือทั้ง ๒ ข้าง ให้มือทั้ง ๒ ข้างเต็มไปด้วย แสงสว่าง บอกกับตนเองในใจว่า เราจะใช้มือทั้ง ๒ ข้างในการทำแต่สิ่งที่ดี เราจะรับใช้ช่วยเหลือ เพื่อนมนุษย์เสมอ

๔. นำแสงสว่างไปที่ขาและเท้าทั้ง ๒ ข้าง ให้เท้าทั้ง ๒ ข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง บอกกับ ตนเองในใจว่า เราจะเดินก้าวหน้าไปในทางที่ดี ไป

สถานที่ที่ดี และไปพบคนดี

๕. นำแสงสว่างกลับขึ้นมาที่ปากและลิ้น ของเรา ให้ปากและลิ้นเต็มไปด้วยแสงสว่าง บอก กับตนเองในใจว่า เราจะพูดแต่สิ่งที่ดี พูดแต่ ความจริง และพูดเท่าที่จำเป็น

๖. นำแสงสว่างไปที่หูทั้ง ๒ ข้าง ให้หู ทั้ง ๒ ข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง บอกกับตนเอง ในใจว่า เราจะฟังแต่สิ่งที่ดี

๗. นำแสงสว่างไปที่ตาทั้ง ๒ ข้าง ให้ตา ทั้ง ๒ ข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง บอกกับตนเอง ในใจว่า เราจะมองแต่สิ่งที่ดี เราจะเห็นแต่สิ่งที่ดี ในทุกสิ่ง

๘. นำแสงสว่างกลับไปที่ศีรษะอีกครั้งหนึ่ง ให้นึกว่าศีรษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่างมากขึ้น เจิดจ้าขึ้น

ในตอนนี เราจะกระจายแสงสว่างไปให้กับ
คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน แม้กระทั่ง
ศัตรูของเรา ให้สิ่งมีชีวิตทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพืช
หรือสัตว์ ให้ทั้งโลกเต็มไปด้วยแสงสว่าง ขอให้
เห็นแสงสว่างครอบคลุมทุก ๆ คน ทุก ๆ ชีวิต
ให้ทุกชีวิตเต็มไปด้วยแสงสว่าง ขอให้เห็นว่า
แสงสว่างที่อยู่ในตัวเราก็คือในตัวทุกคนด้วย เป็น
แสงสว่างเดียวกัน บอกกับตนเองว่า เราอยู่ใน
แสงสว่าง แสงสว่างอยู่ในตัวเรา เราคือแสงสว่าง

ถึงตอนนี้เราจะจบการนั่งสมาธิโดยการ
แผ่เมตตา จากนั้นก็เก็บความรู้สึกที่สะอาด สว่าง
ของแสงสว่างในหัวใจไว้กับตัวเราตลอดวัน หรือ
อาจนึกถึงรูปหรือนามของพระเจ้าที่เราบูชา ให้
ปรากฏอยู่ในแสงสว่างในหัวใจของเรา แล้วเก็บ
ภาพและความรู้สึกนี้ไว้กับเราตลอดวัน ตลอดเวลา

ลำดับของแสงสว่างตั้งแต่ที่หัวใจไปยังส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกาย จะเป็นอย่างไรก็ได้ แต่ขอให้
จุดสุดท้ายนั้น เป็นแสงสว่างที่ศีรษะของเราอีก
ครั้งหนึ่ง

ท่านโสบาบาสอนว่า ถ้าเราฝึกเช่นนี้ทุกวัน
อย่างจริงจังและเป็นระบบแล้ว วันนั้นจะมาถึง คือ
วันที่เราไม่สามารถมองไม่ดี ฟังไม่ดี พูดไม่ดี ทำ
ไม่ดีได้เลย เพราะเราได้ปลูกฝังแสงสว่าง ซึ่งเป็น
ตัวชำระล้างส่วนต่าง ๆ ของเรา จนกระทั่งเราไม่
สามารถทำในสิ่งไม่ดีได้

สมาธิที่แท้

ท่านโสบาบาสอนว่า การนึกถึงแสงสว่าง
และนำแสงสว่างไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น
เป็นเพียงแค่การเริ่มต้นของการฝึก เพราะสมาธิ

ที่แท้จริงนั้นอยู่เหนือการคิด ถ้าเรายังคิดอยู่ก็ไม่ใช่สมาธิที่แท้จริง แต่การนำแสงสว่างไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นอุบายที่ทำให้จิตใจคิดไปในทางที่ถูกต้องก่อน จนกระทั่งจิตใจสงบขึ้น และตอนที่กระจายแสงสว่างออกไปจากตัวเรา ตอนนั้นเองที่เรามักจะลืมร่างกายของตนเอง และจมลึกไปอยู่กับแสงสว่างที่กระจายและปรากฏอยู่ในตัวทุกชีวิต ตอนนั้นเราจะเริ่มดิ่งลงสู่สมาธิที่แท้จริงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราลืมร่างกายของเราโดยสิ้นเชิง และตระหนักถึงแต่แสงสว่างเท่านั้น สภาวะนั้นเป็นสภาวะของความปีติ มีแต่แสงสว่าง และปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการคิด เป็นสภาวะที่ไม่สามารถบังคับให้เกิดขึ้นตามใจเองได้

เหตุผลของการใช้แสงสว่าง

ท่านโสบาลาสอนว่า ถ้าเราไปเอาทรายมาจากกองทราย ในไม่ช้าทรายก็หมด ถ้าเราเอาน้ำมาจากบ่อ ในไม่ช้าบ่อน้ำก็จะแห้ง แต่เราสามารถไปเอาแสงสว่างจากเทียนเล่มหนึ่งที่จุดสว่างอยู่ได้อย่างไม่จำกัด ถึงอย่างไรแสงสว่างก็ไม่ได้ลดน้อยถอยลงไป

ท่านยังกล่าวอีกว่า ไม่ว่าเราจะนึกถึงพระเจ้าหรือจิตที่บริสุทธิ์ในรูปนามใด ที่สุดแล้วพระเจ้ายังไม่ใช่และอยู่เหนือรูปและนามนั้น ด้วยเหตุผลอันนี้เอง ที่บรรพบุรุษของเราใช้แสงสว่างเป็นสัญลักษณ์แทนพระเจ้า หรือจิตที่บริสุทธิ์ มันเป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนที่ใกล้เคียงและเหมาะสมกับพระเจ้าที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นชนทุกชาติ ศาสนาก็ยังยอมรับและให้ความเคารพในสัญลักษณ์นี้

เคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า แสงสว่างเป็นตัวชำระล้างและนำความบริสุทธิ์ที่ดีที่สุด เมื่อเราชำระล้างตาของเราให้ “ตาสว่าง” เราก็ไม่สามารถดูอะไรที่ไม่ดีอีกต่อไป เมื่อแสงสว่างอาบหูของเราทุกวัน เราก็ไม่สามารถไปฟังสิ่งไม่ดี เช่นการนินทาต่าง ๆ เมื่อปากของเราได้รับการชำระ เราก็ไม่พูดความเท็จหรือสิ่งไม่ดี หัวใจของเราเมื่ออยู่กับแสงสว่าง ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีก็อยู่ไม่ได้ มือที่สว่างก็ไม่ทำชั่ว

สรุป

ท่านโสบบาสอนว่า การฝึกสมาธิโดยใช้แสงสว่างเป็นวิธีการฝึกนั่งสมาธิที่เป็นสากล และให้ผลมากที่สุดในยุคนี้ หลายคนคิดว่าการฝึกสมาธิแบบนี้ง่ายและไม่ซับซ้อน คงเหมาะสำหรับ

เด็กเท่านั้น และคงไม่ก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ความจริงหรือช่วยให้หลุดพ้นอย่างแน่นอน คงเป็นแค่การผ่อนคลาย

เรามีได้ ท่านโสบบบอกในทางตรงข้าม คือการฝึกเช่นนี้เหมาะกับทุกคน ทุกวัย และควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเยาว์ และมันสามารถให้ผลจนถึงขั้นนำไปสู่ความหลุดพ้น และเกิดปัญญาพ้นทุกข์ได้แน่นอน ก่อนที่จะนำไปสู่จุดนั้น การฝึกเช่นนี้ยังให้ผลพลอยได้คือ มันทำให้เราได้รับการผ่อนคลายอย่างมากด้วย

ท่านแนะนำให้เราฝึกเป็นประจำ เริ่มต้นจากวันละไม่กี่นาทีทุกวันอย่างสม่ำเสมอ แล้วค่อย ๆ ขยายเวลาออกไป ผู้คนจำนวนหลายล้านคนทั่วโลกถือว่า ท่านโสบบบาเป็นองค์อวตารแห่งยุค คำว่าองค์อวตารแห่งยุคคือ ผู้นำทางจิตวิญญาณ

ที่ให้คำสอน พร และพลังที่จะนำมนุษย์ให้รอดพ้น
จากความทุกข์ อวิชชา และความชั่วร้ายทั้งหลาย
ทั้งปวงในยุคนั้น ๆ องค์อวตารแห่งยุคมักจะ
ให้คำสอนที่เหมาะสม และได้ผลสำหรับยุคนั้น ๆ
ท่านสตีวาโสบาบา เทพอวตารแห่งกลียุคก็ได้ให้
เคล็ดลับของการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับยุคนี้แล้ว

สำหรับผู้ที่ไม่ได้เชื่อว่าท่านเป็นเทพอวตาร
แห่งยุค การฝึกสมาธิโดยใช้แสงสว่างก็ยังเป็นวิธีที่
เป็นสากล ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาใด และให้ผล
ได้ดีหากท่านได้ลองฝึกด้วยตนเอง

ขอภาวนาให้พรขององค์กวีคริสตียาโสบาบา
จงอยู่กับทุกท่านที่พากเพียรปฏิบัติตน เพื่อให้
เข้าใจตนเองและพ้นจากความทุกข์ตลอดไป

โอม สานติ สานติ สานติ

LOOK INSIDE YOU

Meditation on the light



Published by the Sathya Sai Book Centre of U.K.

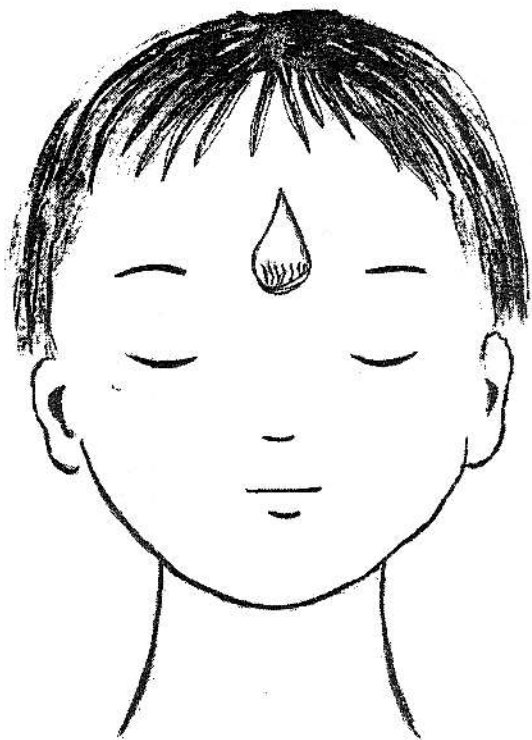
୧୯



୧୯



১৬



১৭



৯৯



১০০



২০



২১

