

นั่งสมาธิ...แล้วได้อะไร?

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2552

....เคยลงบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้มาหลายเรื่องบ้างแล้ว..คราวนี้มาดูที่ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ..ดูว่าเราได้อะไรบ้าง?
?.....

จากการนั่งสมาธินี้...แรกๆจะไม่ชิน..ต้องทำวันละน้อยๆจนที่ก่อน..แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ..ถ้านั่งแล้วกลับไม่กลับเพราะไปถึง

ขั้นเข้าสมาธิ...ก็ให้ตั้งนาฬิกาปลุกเวลาเรียกเรากลับมาก็ได้นะคะ...ลองดู..ดิฉันเองก็ทำสมาธิก่อนนอนทุกวัน...รู้สึกดีมากกว่าคะ...

❖ ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ ❖

1. ประโยชน์ทางจิตใจและการพัฒนาบุคลิกภาพ

(1) ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ ที่

สำคัญคือ ทำให้มองโลกในแง่ดี และมีจิตเมตตาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

(2) มีบุคลิกหนักแน่น เข้มแข็ง

(2) มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวโกรธ

(3) มีความสุภาพ นุ่มนวล ท่าทีมีเมตตากรุณา เป็นผู้มีสัมมาคารวะและมี

ความอ่อนน้อมถ่อมตน

- (4) สดใส สดชื่น เบิกบาน
- (5) สง่า องอาจ น่าเกรงขาม
- (6) มีความมั่นคงทางอารมณ์
- (7) กระจับกระจ่าง ไม่เชื่องซึม
- (8) พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ฉับไว
- (9) เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ร่างกายประพฤติทางกาย และวาจาดีตามไปด้วย
- (10) เป็นผู้ที่มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ
- (11) เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

2. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

คนมักถามว่าฝึกสมาธิแล้วได้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน บ้างก็ว่าฝึกแล้วทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ว่าถ้าจะให้ถึงขั้นนั้น ก็คงต้องใช้เวลา นานพอสมควร สำหรับมือใหม่อย่างเรา ลองฝึกไปเรื่อยๆ แบบขั้นต้นก่อน ดีกว่า แล้วก็ยึดเอาประโยชน์ที่เห็นได้ชัดว่าการฝึกสมาธินั้น เห็นผลในชีวิต

ประจำวันจริงๆ มาดูกันว่าประโยชน์ที่ว่ามันมีอะไรบ้างนะคะ...

(1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส

(2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น

(3) นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้

(เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)

(4) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

(5) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

(6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม

(7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี

(8) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม

(9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่นชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย

(10) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคท้องผูก

โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิตอย่างอื่น

****โรคกายจิต(อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น**

คิดบ่อยๆ เข้าก็เลยเป็นจริงๆ อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย**คะ

