

# การเจริญสมาธิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ

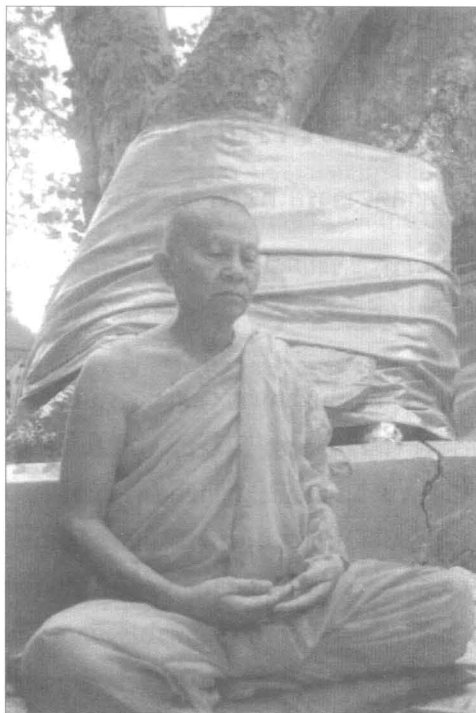


ในโลกปัจจุบันมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ละคนรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ได้ 6 ทาง คือ ทางตา (ได้เห็น) ทางหู (ได้ยิน) จมูก (ได้กลิ่น) ลิ้น (ลิ้มรส) กาย (สัมผัส) และทางใจ (คิดนึก) เช่น เห็นเพื่อน เห็นอาหาร เห็นหนังสือ ได้ยินเสียงรถยนต์ เสียงดนตรี เสียงคนพูด เป็นต้น หลังจากได้รับรู้สิ่งต่างๆ แล้วอาจชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉยๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ได้ ตัวอย่างเช่น เห็นเพื่อนรักก็รู้สึกเป็นสุข เห็นคะแนนการสอบไม่ดีก็เป็นทุกข์ หรือได้ยินเสียงเพลงที่ชอบก็รู้สึกเป็นสุข ได้ยินเสียงตำหนิก็รู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น ในชีวิตประจำวันของคนโดยทั่วไปจึงมีสภาพจิตแปรปรวนไปตามเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ได้ประสบ บางครั้งรู้สึกยินดีพอใจ บางครั้งรู้สึกขุ่นเคืองใจหรือโกรธ บางครั้งรู้สึกหดหู่ท้อถอย หรือคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ ทั้งในอดีตและอนาคต หรือเรื่องที่โน่นที่นี่ สภาพจิตเช่นนี้ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียพลังงานไปมาก ทำงานการใดๆ ไม่ได้เต็มศักยภาพของตน เนื่องจากใจไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานที่ทำได้ หมายถึงกายกับใจไม่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว นอกจากนี้สภาพจิตที่แปรปรวนยังทำให้เกิดความเครียดทั้งจิตใจและร่างกาย ซึ่งอาจนำไปสู่อาการอาหารไม่ย่อย เป็นโรคกระเพาะ หรือปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง จนถึงเป็นโรคหัวใจได้

ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีสติ สามารถรวบรวมใจให้อยู่กับกายที่กำลังกระทำงานบางอย่าง เช่น กำลังอ่านหนังสือ ใจก็อยู่กับหนังสือที่อ่านนั้น ใจจึงอยู่ในสภาวะสมาธิ พร้อมทั้งจะรับรู้และเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันกาล หรือเรียกว่า อยู่กับปัจจุบัน ใจเช่นนี้ย่อมมีศักยภาพมีพลังเต็มที่ เปรียบเสมือนกระแสไฟฟ้าที่ถูกควบคุมให้ไหลไปในทิศทางเดียว ดังนั้นจึงสามารถมองเป็นปัญหาได้ชัดเจนและสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีและรอบคอบ โดยไม่มีความเครียด ไม่สับสนขุ่นมัว ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือด้วยใจที่เป็นสมาธิไม่วอกแวกไปเรื่องอื่น ย่อมจะเข้าใจสิ่งที่อ่าน การฟังด้วยใจเป็นสมาธิก็ย่อมฟังรู้เรื่องและเข้าใจ

## ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ

สภาวะจิตที่เป็นสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องอื่นๆ สมาธิมี 3 ระดับ คือ ระดับต้น เป็นสมาธิชั่วคราวที่คนทั่วไปมีในขณะที่ทำงาน เช่น ขณะอ่านหนังสือ ระดับกลาง เป็นสมาธิที่จวนจะ



แน่วแน่ และสมาธิระดับสูง เป็นสมาธิแน่วแน่ในทางพุทธศาสนา มีศัพท์ว่า สัมมาสมาธิ และมิจฉาสมาธิ **สัมมาสมาธิ** หมายถึงสมาธิเพื่อผลในทางที่เป็นกุศล (ความดีงาม) สมาธิที่ใช้ถูกทางเป็นไปเพื่อปัญญารู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความต้องการของตนเอง เช่น เพื่ออดความเก่งกล้าของตัวเอง ส่วน **มิจฉาสมาธิ** เป็นสมาธิที่ใช้ประโยชน์ไปในทางที่เป็นอกุศล หรือในทางตรงกันข้ามกับที่กล่าวแล้วนั่นเอง ในบทความนี้ คำว่า สมาธิ ที่ใช้ตั้งใจให้หมายถึงสมาธิในทางดีงาม ซึ่งมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันของคนทุกๆ ไปหลายประการดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้มีจิตใจผ่อนคลายจากความตึงเครียด มีความสงบจากภายในและมีความสุข เป็นโอกาสในการเกิดความคิดในทางที่ดี

2. ช่วยให้การทำงานและการเรียนได้ผลดี มีความจำดี มีความรอบคอบในการทำงาน เนื่องจากจิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมแก้ปัญหาได้ดี

3. ช่วยให้มีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ สำหรับคนทั่วไปใจกับกายมีผลกระทบต่อกันอย่างมาก เมื่อไม่สบายกาย จิตใจก็พลอยไม่สบายและอ่อนแอไปด้วย และการเศร้าเสียใจก็ทำให้กายชูกษิตอ่อนกำลังไปด้วยหรืออาจถึงกับล้มป่วยได้ ดังนั้นจิตใจที่เป็นสมาธิย่อมเข้มแข็งเบิกบาน แจ่มใส ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพกายดี ผิวพรรณผ่องใส มีภูมิต้านทานโรค หรือถ้าเจ็บป่วยก็สามารถบรรเทาลงได้

4. ลดความวิตกกังวล เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง อันจะนำไปสู่ความสำเร็จ
5. ช่วยให้เอาชนะความกลัวในใจ มีความกล้าหาญ และความเข้มแข็งที่จะเผชิญและเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ เช่นมีกำลังใจที่จะเอาชนะอารมณ์ร้อนของตนเองได้ เอาชนะนิสัยที่เป็นอันตรายบางอย่าง เช่น การติดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น ตลอดจนปัญหาในการเรียนและการทำงานต่างๆ

### วิธีการเจริญสมาธิ

สำหรับคนทั่วไปการเจริญสมาธิกระทำได้ 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ การเจริญสมาธิตามแนวธรรมชาติ และการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

1. การเจริญสมาธิตามแนวธรรมชาติ การจะปฏิบัติวิธีนี้ให้เกิดผลดี บุคคลนั้นต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน เช่น ปฏิบัติตามศีล 5 (เว้นการฆ่าสัตว์ เว้นการลักทรัพย์ เว้นการประพฤติผิดในกาม เว้นการพูดปด และเว้นการดื่มเครื่องดองของมึนเมา) ซึ่งเป็นการประพฤติไม่เบียดเบียนผู้อื่น อันจะทำให้จิตใจระวางหวั่นกลัวโทษจากความประพฤติไม่เหมาะสมของตน เมื่อบุคคลละการประพฤติผิดเหล่านี้ได้ ย่อมมีจิตใจสบาย ไร้กังวล มีความมั่นใจในตัวเอง

การเจริญสมาธิตามแนวธรรมชาติ คือ การกระทำสิ่งที่ตั้งงามอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน การช่วยอธิบายหัวข้อที่เพื่อนไม่เข้าใจ การช่วยลุงคนตาบอดข้ามถนน การสละที่นั่งในรถโดยสารให้คนแก่ หรือสตรีหรือเด็ก การทำบุญตักบาตร เป็นต้น แล้วระลึกถึงการกระทำที่ตั้งงามนั้น จิตจะเกิดความปลาบปลื้มใจ จากนั้นจะเกิดความอิมเม็บใจ ตามมาด้วยร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสุขสบาย และในที่สุดจิตเป็นสมาธิ แนวทางต่างๆ ที่จะช่วยให้เกิดกระบวนการที่ตั้งงามของจิตใจนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542, หน้า 841) ท่านได้แนะนำไว้ดังนี้

- นึกถึงความประพฤติที่ตั้งงามและการบำเพ็ญประโยชน์ของตน ดังที่ได้กล่าวแล้ว
- นึกถึงการทำงานที่เสร็จสิ้นด้วยดีของตน
- นึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งมีพระคุณต่อการดำรงชีวิตของตน เป็นหลักยึดทางใจให้ปฏิบัติตนอยู่ในแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- คิดถึงหลักธรรมบางอย่าง แล้วพิจารณาจนเกิดความเข้าใจความหมาย เช่น "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" หรือ "ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน" หลัก "สังคหวัตถุ 4" เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม (การให้ทาน การพูดด้วยวาจาสุภาพอ่อนหวาน การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย และการช่วยเหลือการงาน) หลัก "อิทธิบาท 4" เพื่อการทำงานให้สำเร็จ (ความรักในงาน ความเพียรในการทำงาน การเอาใจใส่ในงาน และการคิดพิจารณาเกี่ยวกับงาน) หลัก "พรหมวิหาร 4" เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม (ความรักหรือความเป็นมิตร ความสงสารพร้อมจะช่วยเหลือผู้ที่มีทุกข์ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และความมีใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียง)

2. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิที่จริงจังกว่แนวในข้อ 1 ที่ได้กล่าวไปแล้ว มีวิธีการตามตำราที่จะทำให้เกิดสมาธิ 40 วิธี (พระธรรมปิฎก, 2542, หน้า 849-858) แต่ละวิธีจะช่วยให้จิต

แน่วแน่นมั่นคง ไม่ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย จึงทำงานได้ดี แต่ละคนอาจจะมีจริตนิสัยหรือความโน้มเอียงที่เหมาะสมกับบางวิธีและไม่เหมาะสมกับบางวิธีก็ได้ ดังนั้นจึงต้องทดลองดู และเลือกวิธีที่เหมาะสมจึงจะเจริญสมาธิได้ผลดีต่อไปนี้จะกล่าวถึงบางวิธีที่เหมาะสมกับความเข้าใจของคนทั่วไปเป็นเบื้องต้นเท่านั้น

1. **อนุสติ 10** คือสิ่งดีงามที่ควรระลึกถึงบ่อยๆ ได้แก่
  - ก. ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาพระคุณของพระองค์ที่ทรงสร้างสมปัญญา จนถึงตรัสรู้พระธรรม และสั่งสอนให้กับผู้อื่นที่มีความพร้อม เรียกว่า พุทธอนุสติ
  - ข. ระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระธรรมที่เป็นหลักความดีงามที่ควรประพฤติตาม เรียกว่า ธรรมอนุสติ
  - ค. ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระสงฆ์ที่เผยแผ่พระธรรม เรียกว่า สังฆอนุสติ
2. **ศีลानุสติ** คือการระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติตามโดยไม่บกพร่อง
3. **จาคานุสติ** คือการระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่ที่ตนมี
4. **เทวตานุสติ** คือการระลึกถึงเทวดา (ที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา) และพิจารณาเห็นคุณธรรมที่ทำให้คนได้เป็นเทวดา
5. **มรณสติ** คือระลึกถึงความตาย ซึ่งเป็นธรรมดาที่ทุกคนรวมทั้งตัวเองจะต้องตาย เพื่อจะได้เกิดความไม่ประมาท
6. **อานาปานสติ** คือการมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบเหมาะแก่การพิจารณาสภาพธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

### ตัวอย่างการเจริญสมาธิ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงการเจริญสมาธิในวิธีที่ 6 (อานาปานสติ) ซึ่งแพร่หลายมากที่สุด การเจริญสมาธิโดยการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ซึ่งมีคำแนะนำในรายละเอียดจากอาจารย์ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีที่ง่ายและสะดวก คำแนะนำในการเจริญสมาธิมีดังนี้

- ก. **ขั้นเตรียมการ** เพื่อให้การปฏิบัติได้ผลดีควรเตรียม
  - 1) ทาสถานที่ที่เหมาะสม เยียบ ซึ่งจำเป็นสำหรับผู้เริ่มใหม่ และควรใช้สถานที่เดิมทุกครั้ง เมื่อชำนาญแล้วจะทำสมาธิที่ใดก็ได้
  - 2) เลือกเวลาเฉพาะที่เหมาะสมและใช้เวลาเดิมทุกครั้ง เมื่อชำนาญแล้วจึงไม่จำกัดเวลา
- ข. **ท่านั่ง** นั่งในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด ไม่เมื่อยเมื่อนั่งนาน และหายใจคล่อง นั่งในลักษณะที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับตัวเอง อาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ ถ้าตัวตรง จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ที่จะทำให้ใจไม่ฟุ้งซ่านตัดความสนใจสิ่งอื่น ๆ ทั้งที่อยู่ใกล้ตัวหรือไกลตัวออกให้หมด

### ค. ขั้นปฏิบัติ มีวิธีดังนี้

1. เริ่มด้วยการทดลองหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ สัก 2-3 ครั้ง สังเกตว่าลมหายใจโล่ง สมองโปร่งเพียงใด
2. สังเกตว่าตัวเองสามารถสังเกตลมหายใจเข้าออกได้ชัดที่สุดที่จุดใด เช่น ที่ปลายจมูก ที่ริมฝีปาก หรือที่ท้อง เมื่อได้จุดที่ชัดที่สุดแล้ว (ส่วนใหญ่ตรงปลายจมูก) ให้สังเกตตรงจุดนั้นจุดเดียว (เช่น ตรงปลายจมูก) หายใจเข้าก็รู้อาการที่ลมสัมผัสตรงจุดนั้น หายใจออกก็รู้อาการที่ลมสัมผัสตรงจุดนั้น บางคนไม่สามารถมีจิตรู้อาการสัมผัสนี้ได้ต่อเนื่อง เพราะใจจะแวบไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้บ่อย ๆ จึงมีข้อแนะนำอธิบายวิธีฝึกจิตไว้โดยการนับลมหายใจด้วย คือ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 นับไปจนถึง 5 เป็นการนับลมหายใจเข้าออก 5 คู่ (1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5) แล้วเริ่มนับ 1-1, 2-2 ใหม่ไปจนถึง 6-6 แล้วกลับมานับ 1-1, 2-2, ใหม่ไปจนถึง 7-7 ทำซ้ำเช่นนี้ไปจนถึงชุดสุดท้าย เริ่มจาก 1-1, 2-2.....จนถึง 10-10 แล้วก็กลับมาเริ่มต้นนับ 1-1, 2-2..... จนถึง 5-5 ไปตามลำดับเช่นเดิม เมื่อจิตรวมได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับเป็นคู่ นับเพียง 1, 2, 3, .... และเมื่อจิตรวมได้ดีแล้วก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่มีจิตรู้ในอาการที่ลมสัมผัสตรงจุดนั้น (คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึกฯ, 2543, หน้า 215-217)

การนับนี้บางท่านไม่ถนัด อาจใช้อธิบายอย่างอื่น เช่น พุทโธ (หายใจเข้า...พุท หายใจออก...โธ) หรือคำอื่นใดก็ได้ที่จิตของตัวเองยอมรับได้





เมื่อจิตสงบอยู่กับลมหายใจโดยไม่ขาดตอนสักระยะหนึ่ง สำหรับบางคนลมหายใจจะละเอียด เบากาย เบาใจ อาจละเอียดจนเหมือนไม่มีลมหายใจ ให้ตั้งจิตไว้ตรงจุดที่ลมกระทบที่เดิม ลมหายใจจะปรากฏเช่นเดิม

คนที่เจริญสมาธิได้ผลดี จิตใจจะเยือกเย็น (อาจนานเป็นเวลาหลายวัน) สดชื่น จิตใจผ่องใส สะอาด เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพิจารณาประเด็นปัญหาหรือหัวข้อธรรมต่างๆ ได้แตกฉาน จึงกล่าวได้ว่าสมาธิเป็นฐานของปัญญา

3) การฝึกปฏิบัติให้มีสติรู้สึกตัวตามที่กล่าวแล้ว ไม่จำกัดวงแคบอยู่ที่การนั่งเท่านั้น ในการยืน เดิน นอน ก็ควรฝึกให้รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด จะทำอะไร เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน

หมายเหตุ: เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล การฝึกเจริญสมาธินี้จึงไม่ได้เหมาะกับทุกคนเสมอไป ท่านพระอาจารย์ชา (พระโพธิญาณเถร, 2540, หน้า 19) ได้กรุณาอธิบายไว้ว่า บางคนทำสมาธิยาก สมาธิจากการปฏิบัติไม่หนักแน่น ไม่ได้ได้รับความสงบสบาย แต่คนประเภทนี้จะได้รับความสบายปลอดโปร่งใจจากปัญญา (การคิดพิจารณา การไตร่ตรองเหตุผล) มองเห็นและเข้าใจความจริง และแก้ปัญหาได้ถูกต้อง คนเหล่านี้มีสมาธิแค่เพียงพอที่จะให้ปัญญาได้ทำงาน จึงสงบจากการใช้ปัญญามากกว่าจากสมาธิ

### เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542) **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท). (2540) **การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ**. ปรกาศธรรม รวบรวม/เรียบเรียง กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก ในคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี". (2543) **รวมธรรมะ**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

แพทย์หญิงอมรา มะลิลา. (2534) เทปบรรยาย "การทำสมาธิเพื่อคลายเครียด". กรุงเทพฯ: ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bhikkhu Piyandanda (1974). *Why meditation?* ไม่ปรากฏที่พิมพ์.

