

## สมาธิในชีวิตประจำวัน

โดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร

แขวงกัลยาณ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่าจะทำให้สำเร็จ ใจเราปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว เลือกเรื่องที่ท่านจะทำ ลองกำหนดตารางเวลา ผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพนั้นจะกำหนดเวลาเป็นช่วงๆ อันไหนเรื่องด่วนเรื่องสำคัญแล้วก็ทุ่มเททำเรื่องนั้นจนหมดเวลา หรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนหรือสวิตช์ไปเรื่องอื่น เขาคิดทีละเรื่อง ไม่ใช่ให้เรื่องต่างๆ เข้ามาพัวพันกันจนยุ่งไปหมด

การมีสมาธิ หมายความว่า เรากำลังคิดเรื่องอะไรก็มีสติในเรื่องนั้น ใจอยู่กับเรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว อย่างที่หลวงพ่อบุญยืน จิตตสุโภ ท่านสอนให้ทำสมาธิด้วยกายคตาสติ คือ กำหนดดูมือที่ขึ้นและลง ขึ้นก็รู้ ลงก็รู้ มีสติกับการเคลื่อนไหวของมือในปัจจุบันตลอดเวลา ไม่วอกแวกไปไหนเลย สติที่ติดตามการเคลื่อนไหวของมืออย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสมาธิ มือในปัจจุบันขณะอยู่ตรงไหน สติรู้ทั้งหมด หรือในการฝึกสติตามการเดินว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ สำหรับคนเริ่มฝึกขั้นแรก เขายกเท้าซ้ายแล้วก็วาง ยกเท้าขวาแล้วก็วาง ให้มีสติตามทันการเคลื่อนไหว คนที่ฝึกขั้นสูงสติรู้ปัจจุบันละเอียดขึ้นอีก ยก-ย่าง-เหยียบ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรกให้กับตัวเองได้ จุดประสงค์ที่แท้จริงต้องมาถึงขั้นที่ว่า ถ้าเกิดโกรธหรือกลัวขึ้นมาก็สามารถที่จะห้ามความโกรธหรือกลัว ปล่อยให้สติได้ ถ้าหากว่าเราเริ่มจะขุ่นมัว สติจะเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้นคนที่มักโกรธควรเจริญสติจะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวน การฝึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลม หายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิคือปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว

สมาธิมี 3 ชั้นด้วยกัน คือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ สมาธิเกือบจะแน่วแน่

### 3. อัปปนาสมาธิ สมาธิแนวแน่

**ขั้นที่ 1 เรียกว่า ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิขั้นต้นสำหรับชาวบ้าน สมาธิชั่วขณะที่ทำสิ่งนั้นๆ เช่น อยู่กับขณะของลมหายใจเข้า-ออก แน่วแน่อยู่กับเรื่องนั้น สมาธิที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวันเราอ่านหนังสือหนึ่งเล่มจนจบได้ต้องมีขณิกสมาธิ ในการที่ท่านฟังบรรยายนี้เข้าใจจะต้องมีขณิกสมาธิทุกคน ถ้าไม่มีสมาธิขั้นนี้เรียนอะไรไม่ได้

ใครมีขณิกสมาธิมากก็จะมีกระแสดิจที่แรงกล้า เพราะสมาธิคือการรวมพลังให้กับกระแสดิจ อย่างที่ท่านมองใครสักคนหนึ่งท่านมองอย่างตั้งใจก็คือระดมความคิดไปที่เขา การระดมกระแสดิจไปนั้นก็คือ สมาธินั่นเอง ในขณะที่ท่านมองอย่างโกรธ มองอย่างรักหรือมองอย่างเมตตา กระแสดสมาธิจึงมีอยู่หลากหลาย อย่างเช่น ท่านแผ่เมตตาก็คือทำสมาธินั่นเอง นึกถึงใครด้วยเมตตากรุณาคือความรักความสงสาร ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง

**พระพุทธเจ้าเองนิยมใช้การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ นิยมใช้กายคตาสติ รู้ทันการเคลื่อนไหวของมือ คิดอยู่เรื่องเดียว มองจะต้องให้เห็น คือรู้ทันปัจจุบัน** ปรากฏว่า บางคนทำแล้ววอกแวก เพราะแทนที่จะไปดูมือ ไปดูเส้นลายมือ คิดว่าเส้นลายมือเรามันขาด เส้นโชคเมื่อไรจะขึ้นสักทีหนอ มือซัดเหลือเกิน จิตวิ่งไปเรื่องไหนต่อเรื่องไหน พอให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นหวัตเสียแล้ว คิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ฟุ้งซ่านไปหมด

**สมาธิขั้นสูงขึ้นไปเกือบจะเป็นฌาน เรียกว่า อุปลจารสมาธิ** แปลว่า ใกล้เคียง แน่วแน่ ขั้นนี้สามารถกำจัดนิรวณทั้งห้าคือ กามฉันทะ (ความพอใจใน กาม) พยาบาท (ความขัดเคือง) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) อุปลจารสมาธิยังไม่เรียกว่าฌาน เพราะยังไม่มืองค์ฌานทั้งห้า

**สมาธิขั้นสูงสุดเรียกว่า อัปปนาสมาธิ** หมายถึงสมาธิแนวแน่ เป็นสมาธิของผู้เข้าฌาน มีมืองค์ฌานทั้งห้า คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา พระพุทธเจ้าเวลาเข้าฌานสมาบัติ ฟาผ่าลงมาใกล้ๆ ก็ไม่ได้ยิน จิตแน่วแน่มาก อันนี้เราทำในชีวิตประจำวันไม่ได้ เพราะเสียงจะเป็นข้าศึกเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ ผู้ต้องการบรรลุสมาธิขั้นนี้อาจต้องเข้าป่า แต่สำหรับคนที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ไม่จำเป็นต้องได้อัปปนาสมาธิก่อน ท่านทำขณิกสมาธิแล้วเข้าวิปัสสนาไปเลย

**ความต่างของสมาธิและวิปัสสนาอยู่ตรงที่ สมาธิเป็นเรื่องของความแน่วแน่ของจิต วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญา วิปัสสนาคือเอาจิตไปดูอนิจจัง ความไม่เที่ยง เกิด-ดับๆ ของจิต หรือความรู้สึก** เช่น เมื่อครุ่นนิ่งแล้วมีความสุข ตอนนี้มีความสุข ทุกข์ไม่เที่ยงคือเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า วิปัสสนา เป็นเรื่องของปัญญา แต่ถ้าเป็นเรื่องของสมาธิในชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่อง ความสงบนิ่งแห่งจิต เป็นเรื่องจิตคิดน้อยที่สุดจนหยุดคิด ท่านจะมีความสุขสงบมีพลังใน

การทำงาน เป็นประโยชน์ในชีวิตทั่วไป แล้วทำให้ท่านไม่เครียด

คนเครียดคือคนแบกเรื่องหนักไว้เต็มหัว พรุ่งนี้หรือมะรืนนี้จะถึงวันงาน กังวลว่านี่ก็ยังไม่ได้ทำ นั่นก็ยังไม่ได้ทำ คิดจะทำเรื่องหนึ่งก็มีเรื่องนี่มาเรื่องนั้นมา กวนใจ เช่น ไปอยู่ที่ทำงานรู้สึกเครียดก็หอบงานกลับไปทำที่บ้าน พอกลับบ้านก็หอบงานกลับไปทำที่ทำงาน อยู่ที่ทำงานก็หอบบ้านจนต้องโทรศัพท์กลับไปที่บ้าน พอไปอยู่ที่บ้านก็โทรศัพท์กลับไปทำงาน หรือตอนทำงานก็วางแผนพักร้อน ตอนไปพักร้อนก็หอบเอางานไปทำด้วย และพอกลับไปทำงานก็วางแผนพักร้อนต่อไป **อะไรก็ไม่รู้ ทำอะไรไม่จริงสักอย่าง ใจวนวายสับสน คนที่ไม่เครียด ก็คือทำทีละเรื่อง ทีละอย่าง อันไหนจำเป็นรีบด่วนก็ทำ หรือที่เราเรียกว่าการจัดลำดับความสำคัญนั่นเอง** คนที่มีระเบียบในชีวิตบางคนทำงานได้หลายเรื่องในวันเดียวกัน ข้อสำคัญต้องมีระเบียบว่า ชั้นนี้เราทำให้เต็มที่ เสร็จแล้วจึงจับงานอื่นขึ้นมาทำ ทำทีละเรื่องๆ เหมือนกับยกเก้าอี้ทีละตัว ถ้าท่านพยายามยกทีละ 10 ตัว ก็ยกไม่ไหว

นโปเลียนมหาราชเป็นผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพคนหนึ่ง **จิตแพทย์เขียนเล่าไว้ว่า ตอนนโปเลียนมีอำนาจวาสนารบเก่งมาก ดีชนะเกือบทั่วยุโรป จนถึงรัสเซีย รบก็เก่ง และเป็นนักบริหารที่เก่งในยามสงบ บริหารการคลังเยี่ยมเงินเต็มคลัง พระเจ้าหลุยส์ที่ 16 กับพระนางมารีอังตัวเนตใช้เงินหมดเลย ไม่มีเงินเหลือ แต่นโปเลียนสามารถทำเงินให้เต็มคลัง ไปรบที่ไหนเขียนจดหมายถึงแม่เขียนจดหมายสั่งงานได้ มีจดหมาย และบันทึกของนโปเลียนเก็บไว้เป็นหลักฐาน ในปัจจุบันอยู่ที่พิพิธภัณฑ์ถึง 80,000 ฉบับ บางฉบับแปลมาเป็นภาษาไทย คือเรื่องจดหมายรักนโปเลียน เขาเอาเวลาที่ไหนมาทำเรื่องต่างกันได้ **เรื่องเศรษฐกิจกับการรบนั่นคนละอย่าง จิตแพทย์สงสัยว่านโปเลียนทำได้อย่างไร ตอนนั้นนโปเลียนถูกจับปล่อยเกาะ จิตแพทย์ก็ยังอดสำหรับเรื่องไปสัมภาษณ์****

นโปเลียนก็ขยายความลับบอกว่า **เราฝึกคิดทีละเรื่อง ทำเรื่องไหนนึกคิดเรื่องนั้นเท่านั้น คือทำสมาธินั่นเอง มีสติจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น เขาไม่ได้เรียนรู้วิธีทำสมาธิแบบพุทธเขาฝึกด้วยวิธีของตนเอง** เขาบอกว่า ฝึกจินตนาการให้หัวสมองเขาเหมือนกับตู้มีลิ้นชักหลายลิ้นชัก แต่ละลิ้นชักเก็บไว้ 1 เรื่องเท่านั้น เรื่องสงครามเก็บไว้ลิ้นชักนี้ เรื่องจดหมายเก็บไว้ลิ้นชักนั้น เรื่องอื่นเก็บไปลิ้นชักอื่น และจะคิดเรื่องไหนก็เปิดลิ้นชักนั้นออกมาเท่านั้น ปิดลิ้นชักอื่นให้หมด ไม่ให้มันตีกัน และเวลาหยุดคิดก็ปิดลิ้นชักอื่นให้หมดเลย

นโปเลียนกล่าวว่า **ถ้าไม่เชื่อจะทดลองทำให้ดู เราจะไม่วิตอะไรเลย ว่าแล้วก็หลับตาเอนกายลงนอนไม่ถึง 5 นาทีนโปเลียนหลับสนิทเลย จิตแพทย์อัศจรรย์ใจ จับชีพจรดูลมหายใจแล้วเห็นว่าเขาหลับจริง หลอกหมอไม่ได้หรอก นโปเลียนทำได้เพราะฝึกคิดทีละเรื่อง ทำทีละอย่างให้ดี หมดเวลาก็หยุดทำ**

มีเรื่องเล่าทำนองเดียวกันว่า นายกรัฐมนตรีคนหนึ่ง ขณะที่ต่างชาติยกทหารบุกเข้ามา ปรากฏว่าในรั้วในวังตกใจกันใหญ่เลย วิจารณ์กันว่าจะรบตีไหม ท่าน

นายกรัฐมนตรีไม่ประกาศสงครามสักที ยังอึมครึมกันอยู่จนกระทั่งเวลาเลี้ยงอาหารค่างานใหญ่มีเจ้าหญิงร่วมเสวย เขาก็คุยกันเรื่องสงครามว่า รัฐบาลจะรบหรือไม่รบ แต่นายกรัฐมนตรีนั่งรับประทานเฉยไม่พูดกับใคร คนก็วิจารณ์กันรอบๆ โຕ้ะ ในที่สุดเจ้าหญิงองค์หนึ่งทนไม่ได้ ถามท่านนายกรัฐมนตรีตรงๆ ว่า ท่านยังมีวรออะไรอยู่ละ ท่านนายกฯ ก็ทูลตอบว่า กำลังรอของหวานรายการต่อไป

**นี่เป็นสมาธิฝึกมีระเบียบในชีวิต พวกที่เครียดจนเป็นโรคกระเพาะ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ควรฝึกคิดที่ละเรื่องเหมือนนอนไปเลียน หัดสร้างระเบียบให้กับชีวิตตนเอง**

การทำสมาธิก็คือมีสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้น และเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่อยู่ในเขื่อน แล้วปล่อยออกมาทางเดี่ยวจะเป็นพลังผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ถ้ากระแสจิตขาดสายไปหลากหลาย จะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา บางครั้งถ้าท่านมีปัญหอะไรคิดไม่ออก ให้นอนหลับตื่นเช้าขึ้นมา สมองจะปลอดโปร่ง ความคิดของท่านสดใสขึ้น ไอเดียต่างๆ จะเกิดขึ้น นักคิดหลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเข้ามิดเมื่อสมองปลอดโปร่ง เพราะได้พักตอนนอนหลับ กระแสจิตมีพลัง