

สมาธิกับการดำรงชีวิต

* พ.ต.ท.ประสิทธิ์ สุขขวัญ อาจารย์ (สบ 2) กลุ่มงานวิชาการ ศฝร.ภ.8

1. บทนำ

มีการทดลองกันมาแล้วว่า คนที่มีสมาธิ จะมีประสิทธิภาพการทำงานได้ดีกว่าคนไม่มีสมาธิ หรือสมาธิสั้น ตลอดจนการทำกิจกรรมอื่นๆก็ทำได้ดี เช่น การเล่นกีฬา การเรียนหนังสือ เป็นต้น ผู้เขียนเห็นด้วยกับเรื่องนี้ มีนักบริหารมืออาชีพหลายท่านที่ประสบความสำเร็จในการบริหารงานได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิทำให้เขาสามารถบริหารจัดการและแก้ไขปัญหาเรื่องงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนสามารถบริหารจัดการความเครียดของตนเองได้เกิดประสิทธิผล โดยที่ร่างกายและจิตใจไม่เหน็ดเหนื่อยมากนัก หากเทียบกับก่อนที่จะได้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ ยังมีบุคคลที่ประสบความสำเร็จอีกมากมายที่ใช้ประโยชน์จากการฝึกสมาธินำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ โดยเฉพาะนักกีฬาที่ขอดเยี่ยมทั้งหลาย เมื่อจะทำการแข่งขันผู้ฝึกสอนก็จะให้นักกีฬาได้ฝึกสมาธิก่อน จนประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

สมาธิเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของแต่ละบุคคลแล้วเพราะธรรมชาติได้สร้างสรรค์มาให้แต่อาจไม่เท่ากัน จึงเป็นสิ่งที่ยังเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติมได้ ขอเพียงมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิและหมั่นอดทนฝึกฝนอยู่เสมอ

2. ความหมายของสมาธิ

สมาธิ คือ การกำหนดจิตให้แน่วแน่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างสงบไม่ฟุ้งซ่าน หรือคิดเรื่องอื่นสมาธิทำให้จิตสงบ และจะนำไปสู่ความเข้าใจในชีวิตและปัญหาของมันเป็นอย่างแท้จริง สมาธิจะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้ด้วยความสงบ ไม่ตระหนกหรือเสียขวัญอันเป็นบันไดขั้นแรกของการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

3. วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิ มีหลายวิธี แล้วแต่ผู้ฝึกสมาธิจะสนใจและถนัดแบบใด บางคนชอบนั่งตกลบอกว่า ได้ฝึกสมาธิ บางคนก็วาดภาพก็เป็นการฝึกสมาธิ แต่ที่นิยมกันมากตั้งแต่สมัยโบราณ คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หลายคนก็คงได้ยิน ได้ฟังกันมาแล้ว พระพุทธเจ้าก็สอนหลักอานาปานสติ

อานา แปลว่า การหายใจเข้า

อาปานะ แปลว่า การหายใจออก

สติ แปลว่า ความระลึกได้

อานาปานสติ แปลว่า การกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกโดยมีสติควบคุมระลึกได้นั่นเอง

อุบายของการกำหนดลมหายใจเข้าออกก็มีหลายรูปแบบหลายอาจารย์ เช่น หายใจเข้าท่องคำว่า พุช หายใจออกท่องคำว่า โท หรือหายใจเข้ากำหนดว่า หนึ่ง หายใจออกกำหนดว่า สอง หรือบางอาจารย์กำหนดว่า หายใจเข้า ขุบนอ หายใจออกคำว่า พองนอ

ในที่นี้ผู้เขียนขอเสนอวิธีการฝึกแบบนับตัวเลข ดังนี้

หายใจเข้าครั้งที่ 1 นับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้าครั้งที่ 2 นับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้าครั้งที่ 3 นับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้าครั้งที่ 4 นับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้าครั้งที่ 5 นับ 5 หายใจออกนับ 5

จากนั้นก็หายใจเข้าออกนับย้อนหลัง 5, 4, 3, 2, 1 แล้วก็วนนับครั้งที่ 1 ใหม่ไปเรื่อยๆจนกว่าจิตจะสงบ การฝึกสมาธิเบื้องต้นนี้เรียกว่า สมุทฺธกรรมฐาน เมื่อฝึกเบื้องต้นแล้ว ก็สามารถฝึกสมาธิในขั้นสูงต่อไปซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา

การเตรียมตัวสำหรับฝึกสมาธิ

1. เตรียมใจ
2. เตรียมกาย
3. สถานที่

การนั่งสมาธิขณะที่นั่ง

1. นั่งตัวตรงสบายๆ หน้าไม่ก้มหรือเซิด
2. เอาขาขวาทับขาซ้าย
3. หลังตาแบบไม่เกร็ง
4. กำหนดลมหายใจตามวิธีข้างต้น อาจใช้เวลา 3 นาที 5 นาที หรือมากกว่านี้

ก็ได้

ระหว่างการฝึกสมาธิในระยะแรกอาจจะยังไม่สงบถือว่าเป็นเรื่องปกติ ขอเพียงอย่าใจร้อนในการฝึก

บทสรุป

การฝึกสมาธิจะมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกอย่างมาก ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน หรือจะอยู่ในสถานที่ใดๆ ในช่วงเริ่มต้นจิตอาจจะยังไม่สงบ ถือเป็นเรื่องปกติ อย่าท้อถอย ขอให้มีความเพียรพยายามฝึกทุกวัน วันละหลายครั้งที่มีโอกาส เวลาการฝึกจะน้อยหรือมากที่สุดแล้วแต่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล หากฝึกไปนานๆ จะเกิดประโยชน์มาก เมื่อจิตสงบแล้วจิตก็จะมั่นคงเข้มแข็ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ทุกขั้นตอน แต่หากว่าขาดการฝึกฝน จิตก็จะอ่อนแอ ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มีความค่าและมีประโยชน์ จึงขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านมาฝึกสมาธิกันเถิดครับ

บรรณานุกรม

ปรีชา ช้างยืนและวิจิตร เกิดวิสิษฐ์. พระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น,
ไทยวัฒนาพานิชย์, 2540