



## **พระสมาธิของพระเจ้าอยู่หัว** **โดย พล.ต.อ.วิสิทธิ์ เดชกฤษ**

**ด้วยพระเมตตาแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงส่งความสุขส่วนพระองค์เพื่อพสกนิกรชาวไทย พระองค์ประดุจ พระผู้สร้างแผ่นดิน ทรงเป็นดังผู้มอบชีวิต มอบความรุ่งเรือง มอบความ เจริญอกงามภายในหัวใจคนไทยทั้งชาติ ทรงเป็นผู้ริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นแรงบันดาลใจจุดประกายพลังแผ่นดิน**

หากเราได้มีโอกาสศึกษาพระบรมราโชวาท แห่งองค์พระบาทสมเด็จพระ เจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เราจะเข้าใจได้อย่างแจ่มชัดด้วยคำสอนที่พระองค์ ทรงพระราชทานให้แต่ละข้อแต่ละอย่างนั้น ล้วนเกิดขึ้นจากการที่พระองค์ทรง ไตร่ตรองพิเคราะห์ถึงปัญหานั้นอย่างถ่องแท้แล้วว่า **จะเป็นหนทางแห่งการ แก้ปัญหาการดับทุกข์ได้ด้วยสมาธิ**

ธรรมดาสภาวะจิตอันเป็นสมาธินั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นจากการบังคับ ควบคุม เกิดขึ้นจากความผ่อนคลาย หรือเกิดขึ้นจากภาวะคับขันต่อการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นตรงหน้า จะทำให้ต้องเร่งรวบรวมสติให้มั่น ไม่ว่าสมาธิจะ เกิดขึ้นอย่างไร สมาธิเป็นของดี เป็นของที่เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝน เป็น **ของที่มีอยู่ในกายและในจิตอันพร้อมเป็นของเข้าใจได้ เป็นของเข้าใจ ง่าย และใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย และความเข้าใจอันแจ่มชัดที่แสดงให้ เห็นว่า สมาธิเองก็มีไขของที่เกิดขึ้นโดยลำพังหรือใช้โดยลำพัง**

แต่สมาธิที่ดีจะยังประโยชน์แก่ผู้อื่นได้มาก หากผู้ใช้สมาธิรู้จักการปฏิบัติอันถูกต้อง ถูกต้องทั้งแก่ตนแลถูกต้องทั้งแก่ผู้อื่น ดังที่ได้ศึกษาจากรอยพระจริยวัตรแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช อันได้แสดงไว้ถึงเรื่องราวของ “พระสมาธิ”

ผู้ที่เคยเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ในงานหรือพิธีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวต้องประทับอยู่เป็นเวลานานๆ เช่น ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร คงจะได้เห็นด้วยความพิศวงกันทุกคนว่า พระเจ้าอยู่หัวนั้นเมื่อทรงนั่งลงแล้ว จะประทับอยู่ในพระอิริยาบถนั้นตั้งแต่เริ่มพิธีไปจนกระทั่งจบ ไม่ทรงเปลี่ยนพระอิริยาบถเลย นอกจากนั้น ยังทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจอย่างกระฉับกระเฉงต่อเนื่อง ไม่มีพระอาการที่แสดงว่าทรงเหนื่อย หรือทรงเบื่อเลย ผมเคยเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พิธีนั้นยาวถึงประมาณ ๔ ชั่วโมง และมีบัณฑิตผู้สำเร็จการศึกษาเฝ้าฯ รับพระราชทานปริญญาบัตรเป็นจำนวนหลายพันคน ได้เห็นเหตุการณ์เช่นว่านั้น แต่ผมได้เห็นมากกว่านั้นคือ เมื่อเสด็จพระราชดำเนินกลับไปถึงพระตำหนักจิตรลดารโหฐานในตอนค่ำวันนั้น พระเจ้าอยู่หัวยังทรงออกพระกำลังบริหารพระวรกายด้วยการวิ่งในศาลาดูสิตาลัยอีก

ในการประกอบพระราชกรณียกิจอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน พระเจ้าอยู่หัวทรงปฏิบัติด้วยพระอาการที่แสดงว่าเอาพระทัยจดจ่ออยู่กับพระราชกรณียกิจนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ทรงเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย เช่น ในการทรงดนตรี (ที่ใครๆ มักจะนึกว่าเป็นการหย่อนพระราชหฤทัย) เป็นต้น ผมเคยเห็นพระเจ้าอยู่หัวประทับทรงดนตรีตั้งแต่หัวค่ำจนสว่าง โดยทรงนั่งไม่ลุกเลยแม้แต่จะเพื่อเสด็จฯ ไปห้องสรง ในขณะที่นักดนตรีอื่นๆ ลงกราบแล้วถอยหลังลุกไปเข้าห้องน้ำกันเป็นครั้งคราวทุกคน ในการทรงเรือใบก็เช่นเดียวกัน ทรงจดจ่ออยู่กับภารกิจอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบ ครั้งหนึ่งเสด็จฯ ออกจากฝั่งไปได้ไม่นานก็ทรงแล่นเรือใบเข้าฝั่ง ดริสกับผู้ที่คอยมาเฝ้าฯ อยู่ ด้วยความฉงนว่าเสด็จฯ กลับเข้าฝั่งเพราะเรือใบพระที่นั่งแล่นไปโดนทุ่นเข้า ซึ่งในกติกากองเรือใบถือว่าพาวล์ ทั้งๆ ที่ไม่มีใครเห็น

**แสดงว่าการทรงดนตรีก็ดี ทรงเรือใบก็ดี สำหรับพระเจ้าอยู่หัวเป็นงานอีกชนิดหนึ่ง ที่จะต้องทำด้วยความจดจ่อและต่อเนื่องไปจนกว่าจะเสร็จเหมือนกัน พระราชกรณียกิจอื่นๆ ทั้งน้อยและใหญ่ ทรงปฏิบัติแบบเดียวกัน คือด้วยการเอาพระราชหฤทัยจดจ่อไม่ทรงยอมให้ขาดจังหวะจนกว่าจะเสร็จ และไม่ทรงทิ้งขว้างแบบทำๆ หยุดๆ เพราะฉะนั้นจึงจะเห็นว่าพระราชกรณียกิจทั้งหลายนั้นสำเร็จลุล่วงไปเป็นส่วนใหญ่**

ผมไปรู้เอาหลังจากที่เข้ารับราชการในตำแหน่งนายตำรวจราชสำนักประจำอยู่ได้ไม่นานว่า ที่ทรงสามารถจดจ่ออยู่กับพระราชกรณียกิจทุกชนิดได้เช่นนั้นก็เพราะพระสมาธิ



พระภิกษุพระเจ้าอยู่หัว

ผมไม่ทราบว่า พระเจ้าอยู่หัวทรงริเริ่มฝึกสมาธิตั้งแต่เมื่อใด แต่สันนิษฐานว่าคงจะเริ่มในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ เมื่อทรงผนวชที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) หลังจากทรงผนวชแล้ว ประทับจำพรรษาอยู่ที่พระตำหนักปั้นหย่า วัดบวรนิเวศวิหาร ทรงอยู่ในสมณเพศเป็นเวลา ๑๕ วัน ครั้งนั้นสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ซึ่งทรงเป็นพระอุปัชฌาย์จารย์ ทรงเลือกสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เมื่อครั้งยังเป็นพระโสภณคณาภรณ์) ให้เป็นพระอภิบาล (พระพี่เลี้ยง) ของพระเจ้าอยู่หัว เป็นที่ทราบกันดีว่า แม้จะทรงมีเวลาน้อยแต่พระเจ้าอยู่หัวก็ทรงศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด และคงจะได้ทรงฝึกเจริญพระกรรมฐานในโอกาสนั้นด้วย

เมื่อผมเข้าไปเป็นนายตำรวจราชสำนักประจำในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ นั้น ปรากฏว่า การศึกษาและปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐานในราชสำนักกำลังดำเนินอยู่แล้ว พระเจ้าอยู่หัวทรงปฏิบัติเป็นประจำ และข้าราชการสำนัก ข้าราชการบริพารหลายคน ทั้งฝ่ายพลเรือนและทหารก็กำลังเจริญรอยพระยุคลบาทอยู่ด้วยการฝึกสมาธิอย่างขะมักเขม้น

ผมไม่ได้ตั้งใจจะหัดสมาธิ แม้จะเคยศึกษามาก่อนโดยเฉพาะจากหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แต่ระหว่างการตามเสด็จฯ โดยรถไฟ จากกรุงเทพมหานครไปอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๕ การเดินทางไกลกว่าที่ผมคาดคิด หนังสือเล่มเดียวที่เตรียมไปอ่านฆ่าเวลาบนรถไฟ ก็อ่านจบเล่มเสียตั้งแต่กลางทาง ขณะนั้นผมเห็นนายทหารราชองครักษ์

ประจำที่ปฏิบัติหน้าที่ถวายความปลอดภัยร่วมกันสองนาย ใช้เวลาว่างนั่งหลับตาทำสมาธิ ผมจึงลองทำดูบ้างโดยใช้อานาปานสติ (คือกำหนดรู้แต่เพียงว่ากำลังหายใจเข้าและหายใจออก) อันเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ และท่านอาจารย์พุทธทาสแนะนำ ปรากฏว่าจิตสงบเร็วกว่าที่ผมคาด แลเห็นนิมิตเป็นภาพสีสวยๆ งามๆ มากมาย และเป็นเวลาค่อนข้างนานด้วย ตั้งแต่นั้นมาผมก็ติดสมาธิและกลายเป็นอีกผู้หนึ่งที่ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำมาจนทุกวันนี้

เมื่อความทราบถึงพระกรณว่าผมเริ่มปฏิบัติสมาธิ พระเจ้าอยู่หัวก็ทรงกรุณาพระราชทานหนังสือ และแถบบันทึกเสียงคำสอนของครูบาอาจารย์ต่างๆ ลงมา และบางครั้งก็ทรงพระกรุณาพระราชทานพระราชดำรัสแนะนำด้วยพระองค์เอง ผมจึงได้รู้ว่า พระสมาธิของพระเจ้าอยู่หัวนั้นก้าวหน้าไปแล้วเป็นอันมาก รับสั่งเล่าเองว่าแม้จะทรงใช้อานาปานสติเป็นอุบายในการทำสมาธิ แต่พระเจ้าอยู่หัวก็ไม่ทรงสามารถที่จะกำหนดพระอัสนาสะ (ลมหายใจเข้า) และพระปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ได้แต่ลำพัง ต้องทรงนับกำกับ

**วิธีนับของพระเจ้าอยู่หัวนั้นทรงทำดังนี้ หายใจเข้าครั้งที่หนึ่ง นับหนึ่ง หายใจเข้าครั้งที่สอง นับสอง หายใจเข้าครั้งที่สาม นับสาม หายใจเข้าครั้งที่สี่ นับสี่ หายใจเข้าครั้งที่ห้า นับห้า หายใจออกครั้งที่หนึ่ง นับหนึ่ง หายใจออกครั้งที่สอง นับสอง หายใจออกครั้งที่สาม นับสาม หายใจออกครั้งที่สี่ นับสี่ หายใจออกครั้งที่ห้า นับห้า**

เมื่อถึงห้าแล้ว หากจิตยังไม่สงบ ก็นับถอยหลังจากห้าลงมาหาหนึ่ง แล้วนับจากหนึ่งขึ้นไปหาห้าใหม่ กลับไปกลับมาเช่นนั้นจนกว่าจิตจะสงบ รับสั่งว่า ที่เห็นพระองค์ประทับอยู่นิ่งๆ นั้น พระจิตทรงอยู่กับหนึ่งเข้าหนึ่งออกตลอดเวลา



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช-พระเจ้าอยู่หัว

พระเจ้าอยู่หัวทรงศึกษาเรื่องสมาธิ ด้วยการรวบรวมและประมวลคำสอนของครูบาอาจารย์ทุกท่านแล้ว ก็ทรงพระกรุณาพระราชทานประมวลคำสอนนั้นแก่ผู้ที่ทรงทราบว่ากำลังปฏิบัติสมาธิอยู่ ครั้งหนึ่ง ทรงพระกรุณาพระราชทานแถบบันทึกเสียงของ สมเด็จพระญาณสังวรฯ ให้ผม รับสั่งว่า เป็นบันทึกเสียงการ

แสดงธรรมเรื่องฉฉกสูตร (คือพระสูตรว่าด้วยธรรมะ หมวด ๖ รวม ๖ ข้อ ซึ่งอธิบายความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวมีตนของสิ่งต่างๆ มีอายตนะภายนอก อายตนะภายใน วิญญาณ ผัสสะ เวทนา และตัณหา พระสูตรนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน) และทรงแนะนำให้ผมฟังธรรมบทนั้น

ผมรับพระราชทานแถบบันทึกเสียงม้วนนั้นมาแล้ว ก็เอาไปใส่เครื่องบันทึกเสียงและเปิดฟัง ฟังไปได้ไม่ทันหมดม้วนก็ปิด แล้วก็เก็บเอาไว้ไม่ได้ฟังอีก หลังจากนั้นไม่นานนัก ได้เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท พระเจ้าอยู่หัวมีพระราชกระแสรับสั่งถามว่า ฟังเทปของสมเด็จฯ แล้วหรือยัง เป็นอย่างไร ผมไม่อาจจะกราบบังคมทูลความอันเป็นเท็จได้ ต้องกราบบังคมทูลตรงๆ ว่าฟังได้ไม่ทันจบม้วนก็ได้หยุดฟังเสียงแล้ว

ตรัสถามต่อไปถึงเหตุผลที่ผมไม่ฟังให้จบ และผมก็จำเป็นต้องกราบบังคมทูลตรงๆ ว่า สมเด็จฯ ท่านเทศน์ฟังไม่สนุก พูดขาดเป็นวรรคๆ เป็นห้วงๆ เนื่องจากสมเด็จฯ พิถีพิถันในการใช้ถ้อยคำและประโยคเทศน์ของท่านนั้น ถ้าเอามาพิมพ์ก็จะอ่านได้สบายกว่าฟัง

พระเจ้าอยู่หัวตรัสถามว่า ที่ฟังสมเด็จฯ เทศน์ไม่รู้เรื่องนั้นก็เพราะคิดไปก่อนหรือไม่ว่า สมเด็จฯ ท่านจะพูดว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ครั้นท่านพูดช้ากว่าที่คิด หรือพูดออกมาแล้วไม่ตรงกับที่คาดหมายจึงเบื่อ เมื่อผมนิ่งไม่กราบบังคมทูลตอบ ก็ทรงแนะนำว่าให้กลับไปฟังใหม่ คราวนี้อย่าคิดไปก่อนว่าสมเด็จฯ จะพูดว่าอย่างไร สมเด็จฯ หยุดก็ให้หยุดด้วย

ผมกลับมาทำตามพระราชกระแสรับสั่ง เปิดเครื่องบันทึกเสียงฟังเทศน์ของสมเด็จฯ จากแถบบันทึกเสียงม้วนนั้นใหม่ตั้งแต่ต้น ฟังด้วยสมาธิ สมเด็จฯ หยุดตรงไหน ผมก็หยุดตรงนั้น และไม่คิดๆ ไปก่อนว่า สมเด็จฯ จะพูดว่าอย่างไร คราวนี้ผมฟังได้จนจบและเห็นว่าจริงดังพระราชดำรัส แถบบันทึกเสียงม้วนนั้น เป็นม้วนที่ดีที่สุดม้วนหนึ่ง

ครั้งหนึ่ง หลังจากที่นั่งสมาธิแล้ว ผมได้มีโอกาสเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทและกราบบังคมทูลประสพการณ์ที่ได้ขณะทำสมาธิ ผมกราบบังคมทูลว่า ขณะที่นั่งสมาธิครั้งนั้น รู้สึกว่าตัวเองลอยขึ้นจากพื้นสูงประมาณศอกหนึ่ง ที่แรกก็ยังไม่รู้สึกอะไรแต่ครั้นหัวเริ่มคล้อยลงไปข้างหน้า ทำท่าเหมือนจะตีลังกา ผมก็ตกใจและต้องเลิกทำสมาธิ

พระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชวิจารณ์ว่า ถ้าหากสติยังอยู่ ยังรู้ตัวว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ควรจะเลิก แต่ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามสภาพนั้น

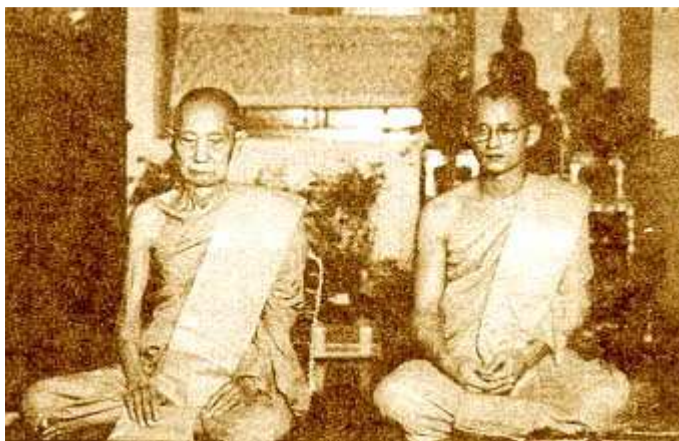
อีกครั้งหนึ่ง หลังจากทำสมาธิแล้ว ผมกราบบังคมทูลว่า พอจิตสงบผมรู้สึกว่าตัวเองกำลังเลื่อนต่ำลงไปในห้องขนาดใหญ่ และที่ปลายท่อข้างล่างผมแลเห็นแสงสว่างเป็นจุดเล็กๆ แสดงว่าท่อยาวมาก กว่าจะหลุดออกจากท่อไป ผมก็เลยเลิกทำสมาธิ

รับสั่งเช่นเดียวกันว่า หากยังรู้ตัว (มีสติ) อยู่ ก็ไม่ควรเลิก ถึงหากจะหลุดออกนอกท่อไปก็ไม่ใช่เป็นไร トラบเท่าที่สติยังอยู่และรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตน ต่อมาภายหลังจากการศึกษาคำสอนของครูบาอาจารย์ทุกท่าน และโดยเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้ “ดำรงสติให้มั่น” ในเวลาทำสมาธิ

ในส่วนที่เกี่ยวกับพระสมาธิของพระเจ้าอยู่หัว เคยตรัสเล่าให้ผมฟังว่า ครั้งหนึ่งขณะที่กำลังทรงทำสมาธิอยู่ พระจิตสงบและเกิดนิมิต ในนิมิตนั้นพระเจ้าอยู่หัวทรงทอดพระเนตรเห็นพระกร (แขนท่อนล่าง) ลอกออกทีละชั้นๆ ตั้งแต่จากพระตจะ (หนัง) ลงไปจนถึงพระอัฐิ (กระดูก)

**พระเจ้าอยู่หัวทรงประยุกต์พระสมาธิในการประกอบพระราชกรณียกิจทุกอย่างทั้งน้อยและใหญ่ จึงทรงสามารถเผชิญกับพระราชภาระอันหนักในตำแหน่งพระมหากษัตริย์ ได้โดยไม่ทรงสะทกสะท้านหรือหวั่นไหว ไม่ทรงคาดการณ์ล่วงหน้าไปไกลๆ อย่างเลื่อนลอยและเปล่าประโยชน์ ไม่ทรงอาลัยอดีตหรืออนาคต ไม่ทรงเสียเวลาหวั่นไหวไปกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว อันเป็นเรื่องที่ผ่านพ้นไปแล้ว แต่ทรงจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ทรงสนพระราชหฤทัยอยู่แต่กับพระราชกรณียกิจเฉพาะพระพักตร์เท่านั้น**

ในฐานะที่เกิดมาเป็นพลเมืองของประเทศที่มีพระเจ้าอยู่หัวพระองค์นี้เป็นพระประมุข และในฐานะที่ทุกคนมีหน้าที่ในการทำนุบำรุงเมืองไทยนี้ให้เป็นที่ร่วมเย็นของเรา และของลูกหลานของเรา จึงสมควรที่เราจะเจริญรอยประพฤติดำเนินตามพระยุคลบาทด้วยการศึกษาและปฏิบัติสมาธิกันอย่างจริงจัง และนำสมาธิมาประยุกต์ในการดำเนินชีวิตเช่นเดียวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา



สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์-พระภิกษุพระเจ้าอยู่หัว