



เอกสารความรู้

เรื่อง

เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ด้วยการฝึกสมาธิ

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ ลังกาพินิจ์

สาขาวิชาวิศวกรรมเกษตรอุตสาหกรรม

ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

การมีสมาธิ คือ การมีจิตใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำ คนที่มีสมาธิจะเป็นคนที่มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวไม่ล่องลอยไปที่อื่น เมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ก็ทำได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและมีประสิทธิภาพ

นักเรียนนักศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยเรียน ถ้าไม่มีสมาธิในการเรียน สมาธิสั้น หรือใจชอบฟุ้งซ่านในขณะที่เรียนหรือทำกิจกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน จะทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร ความรู้ที่ได้ก็ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ควรสำรวจตัวเองว่าเราเป็นคนประเภทนี้หรือไม่ ถ้าคำตอบคือ **“ใช่”** เราสามารถใช้ความรู้ของบทนี้ในการฝึกตัวฝึกตนให้เป็นคนที่มีสมาธิ มีจิตจดจ่อในงานที่ทำ มีสติอยู่กับตัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญทั้งกับการเรียนในปัจจุบัน และการทำงานต่อไปในอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า **“สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญหา”**

1. ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

จากรายงานผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิของนักวิทยาศาสตร์ทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลาหลายปี มองส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับการเรียนรู้ และส่วนรับรู้ความรู้สึก จะมีกระบวนการทำงานที่ดีกว่าคนที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน และการฝึกสมาธิในระยะสั้นหรือระยะยาวก็สามารถเปลี่ยนการทำงานของร่างกายและจิตใจได้เช่นกัน ซึ่งผู้ฝึกจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจหลังจากการฝึกสมาธิ ดังนี้

- มีความจำที่ดีขึ้น
- การใช้ออกซิเจนและอัตราการหายใจลดลง
- คลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิจะมีความราบเรียบเป็นระเบียบมากขึ้น
- ความต้านทานกระแสไฟฟ้าในผิวหนังของผู้ฝึกจะสูงขึ้นทันทีที่เริ่มมีสมาธิ
- มีสติ ไม่หลงลืม มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่
- มีความสามารถในการศึกษาและมีความเข้าใจอะไรง่ายขึ้นกว่าเดิม
- ลดทิวติต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง มีความเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็น
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจ
- อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่หมกมุ่นกับเรื่องในอดีตที่ผ่านมา

เพื่อยืนยันถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิให้หนักแน่นขึ้น ผู้เขียนขอยกตัวอย่างประวัติการฝึกสมาธิของ **“ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา”** บุคคลผู้สร้างชื่อเสียงโด่งดังระดับโลกโดย

คิดค้นระบบควบคุมการลงจอดบนดาวอังคารของยานอวกาศไวกิ้งเมื่อปี ค.ศ.1976 เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของโลกมนุษย์ ดังนี้

- **สมัยเรียนไฮสคูล ประเทศอังกฤษ** อายุ 15-16 ปี ดร.อาจอง เริ่มฝึกสมาธิด้วยตนเอง พบว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว “ก่อนฝึกสมาธิ สอบได้ที่ไล่ล่ทุกวิชา เป็นเด็กเกเร และโมโหง่าย หลังจากได้ฝึกสมาธิมาระยะหนึ่ง ความจำดีขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ครูสอนอะไรก็จำได้และเข้าใจ จนในที่สุดสอบได้ที่หนึ่งทุกวิชา และควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส”
- **ช่วงศึกษาระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยลอนดอน** ท่านฝึกสมาธิเป็นประจำ วันละ 3 ชั่วโมง ครั้งหนึ่ง ทำสมาธิในห้องทดลอง จิตใจสงบนิ่ง ไม่ได้ใช้ความคิด จนจิตเกิดความรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ ซึ่งองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็นสมาธิ นั้น ก็คือ วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกที่ใช้จบการศึกษานั้นเอง
- **ช่วงร่วมโครงการอวกาศไวกิ้ง องค์การนาซ่า ประเทศสหรัฐอเมริกา** ได้ออกแบบและสร้างอุปกรณ์ควบคุมการร่อนลงของยานอวกาศไวกิ้งหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ จนต้องหยุดคิด ปีนขึ้นไปนั่งบนยอดเขา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย *ปล่อยาว* ทุกอย่าง ทำสมาธิ ให้จิตใจเข้ามาในตัวเอง พอจิตสงบ ความรู้ก็เกิดขึ้นมาว่าควร *จะสร้างอย่างไร* จึงรับวิ่งลงมาจากภูเขา และกลับไปสร้างตามที่เข้าใจบนยอดเขาในห้องทดลอง และใช้งานได้เ็นที่สุด ทำให้ยานอวกาศไวกิ้ง 1 และ 2 ลงจอดบนดาวอังคารได้อย่างไม่มีปัญหา

ปัจจุบัน ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เป็นผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาสัตยาไส ประเทศไทย เน้นสอนนักเรียนให้เป็นคนดีและเก่ง โดยยึดหลักคุณค่าความเป็นมนุษย์ 5 ประการ คือ ความรัก ความเมตตา ความจริง ความประพฤติชอบ ความสงบสุข และอิหิงสา นอกจากนี้ท่านยังสอน **”วิธีการฝึกสมาธิด้วยแสงสว่าง”** (ผู้อ่านที่สนใจสามารถที่จะสืบค้นได้ทางอินเทอร์เน็ต)

ผู้เขียนก็หวังว่า เมื่อนักเรียนนักศึกษาได้อ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้ว พวกเราคงอยากจะลองฝึกสมาธิเพื่อให้เรียนได้ดีขึ้นกันบ้างนะครับ

2. วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย

การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องยาก เราทุกคนสามารถฝึกให้เป็นคนที่มีสมาธิดีขึ้นได้ คนที่ฝึกทำสมาธิสม่ำเสมอจะเป็นคนที่มีสมาธิมาก

หลักใหญ่ของการฝึกสมาธิ คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ให้รู้สึกตัวตลอดเวลาที่กำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไรอยู่ ให้จิตจดจ่อในเรื่องที่กำลังคิด ซึ่งในหัวข้อนี้จะแนะนำการฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ ดังนี้

ก) เวลาในการฝึกสมาธิ

เวลาที่เหมาะสม คือ เวลาที่เราสะดวก ถ้าเป็นช่วงเช้ามีดของทุก ๆ วัน ก็จะได้ดีมาก เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ ๆ อาจจะลองใช้เวลาฝึกประมาณ 10 นาที และจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าการเริ่มต้นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วผู้ฝึกสามารถฝึกได้นานตามที่ต้องการ

ข) สถานที่ฝึกสมาธิ

สถานที่และบรรยากาศก็ช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดีขึ้น ควรจะฝึกในที่เงียบ ๆ มีแสงสว่างพอเหมาะ เช่น ห้องพระ จะช่วยให้จิตใจสงบและรู้สึกเป็นสมาธิมาก ไม่ควรฝึกบนที่นอนเพราะบรรยากาศอาจจะทำให้เราง่วงนอนได้ แต่ถ้าเราฝึกจนเป็นนิสัยและมีพลังดีแล้ว จะฝึกที่ไหนก็ได้

ค) การปฏิบัติ

การฝึกทำสมาธิในประเทศไทยมีหลากหลายวิธี ผู้เขียนขอแนะนำวิธีของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากสามารถฝึกได้ด้วยตัวเองได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องมีอาจารย์คอยควบคุมและแนะนำ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย ตัวตรง ศีรษะตรง ให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วเริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ

แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7 8, 8

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7 8, 8 9, 9

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้สับสนเป็นบางช่วงถือว่าเป็นเรื่องปกติ ให้เริ่มใหม่ ตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไปไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาดเพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 1 ใหม่

จนถึง 6, 7, 8, 9, 10

ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น ซึ่งเป็นฐานที่ใช้ในการเจริญปัญญาต่อไป

เมื่อฝึกสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน จะพบว่าชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยที่ไม่ต้องเสียเงินเสียทองเลย **"อย่าเพิ่งเชื่อ ต้องปฏิบัติดูเสียก่อน แล้วจึงค่อยเชื่อ"**

เอกสารอ้างอิง

พระศักดิ์ชัย ลังกาพินธุ์ และจตุรงค์ ลังกาพินธุ์. 2558. หัวไม้ดีก็เรียนดีได้ (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์ครอบครัว.