

ฉลาด ชีวิตดี

เรียนรู้ที่จะ “ตระหนัก” ถึงความคิดและอารมณ์
เพื่อเท่าทันและก้าวผ่าน ให้ชีวิตสงบงามและรื่นรมย์

www.ck12.org

สมาธิดี ชีวิตดี

ลานธรรม

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ลานธรรม.

สมาธิดี ชีวิตดี.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2567.

240 หน้า.

1. สมาธิ. 2. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-609-012-3

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ค.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบุรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันธพรศิริ
ผู้เขียน	ลานธรรม
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีक्षा
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์
พิสูจน์อักษร	สุเมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ใหม่สมสุข
ศิลปกรรม	Cotton Candy

๑ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าพระยาลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท นรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nalin.com>

The goal of meditation
is not to get rid of thoughts or emotions.
The goal is to become more aware of
your thoughts and emotions
and learn how to move through them
without getting stuck.

-Dr. P Goldin-

เป้าหมายของการฝึกสมาธิ
ไม่ใช่การกำจัดความคิดหรืออารมณ์
เป้าหมายคือการตระหนักรู้ถึง
ความคิดและอารมณ์ของคุณมากขึ้น
และเรียนรู้วิธีก้าวผ่านสิ่งเหล่านี้
โดยไม่ติดขัด

-ดอกเตอร์ พี โกลดิน-

คำนำสำนักพิมพ์

การทำสมาธิ หรือ การเจริญสติ อาจดูไม่เข้ากับยุคแห่งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าไปไกลเหลือเกิน แต่อย่างไรก็ตาม หากเราศึกษาชีวิตของบุคคลสำคัญของโลก ผู้สรรค์สร้างงานศิลปะอันงดงาม รวมถึงเทคโนโลยีอันทันสมัยที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เช่น วากเนอร์ (Wagner) นักประพันธ์เพลงชาวเยอรมันผู้ยิ่งใหญ่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ผู้ค้นพบทฤษฎีสัมพัทธภาพ ไมเคิล แองเจโล (Michael Angelo) ศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ เราจะพบบางอย่างที่พวกเขามีเหมือนกัน นั่นคือชีวิตของบุคคลเหล่านี้ต่างเกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ หรือการเจริญสติด้วยกันทั้งสิ้น พวกเขาต่างมีจิตที่มีสมาธิที่ได้รับการฝึกปรือมาเป็นอย่างดี และเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งการสรรค์สร้างอย่างล้นเหลือ

จิตที่มีสมาธิคือจิตที่ได้รับการฝึกให้มีสติอยู่เสมอ การฝึกสมาธิเป็นการบริหารจัดการจิตให้มีความเข้มแข็ง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา

มีคนจำนวนไม่น้อยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการทำสมาธิอย่างผิดๆ คิดว่ายากเกินกว่าจะทำได้ และเหมาะกับคนเพียงไม่กี่กลุ่มเท่านั้น จนทำให้ไม่สนใจที่จะปฏิบัติ แท้จริงแล้วการฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว มีอยู่หลายระดับ สมาธิในระดับที่สามารถประยุกต์นำมาใช้ในชีวิต

ประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย และเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกคน ไม่จำกัด เฉพาะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น

หนังสือ “สมาธิดี ชีวิตดี” ถูกรวบรวมขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นคู่มือในการบริหารจัดการหรือเจริญสติ เหมาะสำหรับผู้สนใจทั่วไป หนังสือจะมีการกล่าวถึงวิธีการฝึกสมาธิไว้อย่างครบถ้วนทั้งในแง่ของศาสนาพุทธ และตามหลักวิทยาศาสตร์ ด้วยการศึกษาละเอียด และการนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์อันมหาศาลจากการฝึกสมาธิอย่างแท้จริง

ปรารธนาดี

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

หากมีคนถามท่านว่า เพื่อนของท่านมีนิสัยเป็นเช่นใด ท่านคงตอบได้ทันที เพราะท่านอาจจะรู้จักนิสัยของคนที่อยู่รอบข้างได้ดี รู้ว่าผู้อื่นต้องการอะไร คนนั้นชอบอะไร คนนี้มีนิสัยใจคอเป็นแบบไหน แต่ถ้ามีคนถามท่านว่ารู้จักตัวเองมากน้อยขนาดไหน นิสัยใจคอของตัวเองเป็นเช่นใด ท่านคงคิดอยู่พักใหญ่กว่าจะตอบได้

ถ้าจะให้เปรียบเทียบก็ไม่ต่างอะไรกับการที่คนเราสามารถไปเหยียบดวงจันทร์ได้ แต่ไม่สามารถลงไปถึงจุดที่ลึกที่สุดของมหาสมุทร เพราะคนเรามักจะเห็นความสำคัญของสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวมากกว่าที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ จึงกลายเป็นเกิดช่องว่างของความรู้สึกขึ้นมา ซึ่งช่องว่างที่ว่านี้มักจะทำให้ถูกอำนาจของกิเลสครอบงำได้ง่าย

การฝึกสมาธิเป็นการค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเรา ซึ่งในทุกวันนี้ตัวตนของเรานั้นกลับเป็นสิ่งที่เรารู้จักได้น้อยกว่าเรื่องราวภายนอกเสียอีก ด้วยอาจจะเพราะสังคมที่แคบลงทุกวัน เพราะเพียงแค่อยู่ในห้องสี่เหลี่ยมเล็กๆ แต่กลับสามารถติดต่อกับผู้คนได้ทั่วโลกโดยที่ไม่ต้องไปมาหาสู่ ในแต่ละวันอารมณ์ของเราจึงเคลื่อนไหวมากทั้งที่ไม่ได้พบปะใครเลยก็ตาม เท่ากับว่าในทุกวันนี้จิตของเราแทบจะไม่มีเวลาหยุดพัก

ท่านเชื่อไหมว่ากับเวลาแค่เพียงไม่กี่นาทีที่ท่านฝึกสมาธิจะ
ทำให้ท่านรู้จักตัวเองมากขึ้น และด้วยเวลาเพียงเท่านี้ในแต่ละวัน จะ
ช่วยแก้ปัญหาที่ท่านประสบมานาน ความเจริญรุ่งเรืองที่ไม่เคยสัมผัส
ความเจริญก้าวหน้าที่ยุดนิ่งมานาน ตอนนี้ท่านยังไม่ต้องเชื่อจนกว่า
ท่านจะสัมผัสเรื่องราวของสมาธินับจากนี้ทั้งหมดเสียก่อน แล้วท่านค่อย
พิจารณาว่า ท่านจะสละเวลาเพื่อฝึกสมาธิได้หรือไม่

ลานธรรม

สารบัญ

บทที่ 1 สมาธิ พลังแห่งการเยียวยาร่างกาย	14
สมาธิกับหลักการทางวิทยาศาสตร์	16
คลื่นสมองกับการฝึกสมาธิ	19
คลื่นสมองระดับเบต้า (Beta Brainwave)	20
คลื่นสมองระดับอัลฟา (Alpha Brainwave)	21
คลื่นสมองระดับธีต้า (Theta Brainwave)	22
คลื่นสมองระดับเดลต้า (Delta Brainwave)	23
ระดับของฮอริโมนกับการฝึกสมาธิ	24
การฝึกสมาธิกับสุขภาพ	28
เพิ่มสมรรถภาพสมองด้วยการฝึกสมาธิ	32
บทที่ 2 สมาธิ พลังแห่งการเยียวยาจิตใจ	36
ความสงบจากการฝึกสมาธิ	38
บันไดสู่ความสุขที่แท้จริง	42
ความคิดและอารมณ์ด้านลบ อุปสรรคของการฝึกสมาธิ	45
จิตกวัดแกว่ง หาคความสงบสุขไม่ได้	48
“สติ” และ “จิต” คืออะไร	51
ความหมายของ “สติ”	51
ความหมายของ “จิต”	53
จิตสำนึก	53
จิตใต้สำนึก	54
จิตเหนือสำนึก	55

เหตุใดจึงทำสมาธิได้ยาก	57
บุุคคลที่จิตเต็มไปด้วยกิเลสมักทำสมาธิได้ยาก	62
มรรคมรรค 8 หนทางสู่ความสงบสุข	65
บทที่ 3 เหตุและผล องค์ประกอบพื้นฐานของทุกสรรพสิ่ง	70
ความคิดและความรู้สึกทั้งมวลล้วนมีที่มาที่ไป	72
อุปสรรคของการเกิดดวงตาเห็นธรรม	75
สมาธิและสุขภาพจิต	80
ค้นพบตัวตนที่แท้จริงด้วยการฝึกสมาธิ	85
ทำไมทำดีเท่าไรก็ไม่เจริญสักที	91
พลังจิตเหนือสำนึก--ความรอบรู้อันแสนอัศจรรย์	96
บทที่ 4 เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มต้นฝึกสมาธิ	100
ระดับของสมาธิ	102
1. ขณิกสมาธิ	103
2. อุปจารสมาธิ	105
3. อัปปนาสมาธิ	109
ปรับปรุงคุณภาพจิตก่อนเริ่มฝึกสมาธิด้วยหลักกรรม	111
กำจัดนิวรณ์ด้วย “กุศลกรรมบถ 10”	114
ส่วนที่ 1 ส่วนของกายและวาจา	115
ส่วนที่ 2 ส่วนของจิต	117
1. อนนิชฌา	117
2. อพยาบาท	119
3. สัมมาทิฐิ	120
ข้อดีของการถือกุศลกรรมบถ 10	122
สำนวนนิวรณ์ข้อพยาบาทด้วย “พรหมวิหาร 4”	124

1. เมตตา	125
2. กรุณา	126
3. มุทิตา	126
4. อุเบกขา	127
ผลที่ได้จากการถือพรหมวิหาร 4	130
กำจัดถีนมিতะด้วย "อิทธิบาท 4"	132
1. ฉันทะ	133
2. วิริยะ	133
3. จิตตะ	133
4. วิมังสา	133
แก่นวรรณข้อวิจิกิจฉาด้วย "โยนิโสมนสิการ"	135
บทที่ 5 ขั้นตอนการฝึกสมาธิ	138
วิธีฝึกสมาธิ	140
กำหนดทำนัง	141
วิธีฝึกหายใจ	142
การกำหนดลมหายใจ	145
เกร็ดความรู้	146
คำภาวนา	148
การเลือกใช้บทปริกรรมคาถา	150
วิธีการกำหนดจิต	151
วิธีฝึกสมาธิให้ได้ต่ออย่างเนื่อง	153
1. กำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสม	155
2. เตรียมความพร้อมของร่างกาย	156
3. เตรียมความพร้อมของสถานที่	158

4. เตรียมความพร้อมของจิต	159
ขั้นตอนการฝึกสมาธิ	161
1. เตรียมความพร้อม	161
2. กราบพระเพื่อความเป็นสิริมงคล	162
3. เข้าสู่การฝึกสมาธิ	169
4. กล่าวคำแผ่เมตตา ก่อนออกจากสมาธิ	170
5. ถอนจิตออกจากการฝึกสมาธิ	172
บทที่ 6 ประโยชน์ของสมาธิและการนำไปประยุกต์ใช้	175
ประโยชน์ของสมาธิที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต	177
1. จิตที่มีสมาธิจะเกิดความมั่นใจ	178
2. จิตที่มีสมาธิจะปราศจากความกลัว	179
3. จิตที่มีสมาธิจะช่วยให้พ้นภัยอันตราย	180
4. จิตที่มีสมาธิจะช่วยรักษาทรัพย์ไว้ได้	181
การนำสมาธิมาใช้สร้างความสุขให้ชีวิต	183
เหตุที่จนเจียนอยู่ในความทุกข์	184
สุขที่แท้เกิดจากจิตที่เข้าถึงสมาธิ	186
จิตที่เข้าถึงสมาธิช่วยให้ใช้ประโยชน์จากกิเลสได้	188
สมาธิกับการรักษาโรค	190
การฝึกสมาธิช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว	191
สมาธิช่วยให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น	194
สมาธิช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	195
พลังบำบัดของสมาธิจากงานวิจัย	197
ประโยชน์ทางด้านร่างกาย	199
ประโยชน์ทางด้านจิตใจ	200

การติดยาเสพติด	201
ควบคุมความเครียด	201
การจัดการกับความเจ็บปวด	202
มะเร็งและอาการเจ็บป่วยเรื้อรังอื่นๆ	203
ความดันโลหิตสูง	204
โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis)	204
โรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ	204
โรค PMS และอาการปวดศีรษะเนื่องจากความดัน	205
ลำไส้แปรปรวน แผลพุพอง และอาการนอนไม่หลับ	205
โรคปวดเรื้อรังทั่วตัว (Fibromyalgia)	206
ฉันจะประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิได้อย่างไร	207
ผู้มีความเมตตาช่วยประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ	213
ความรักที่คับแคบ (Small love)	214
ความปรารถนาที่จะเป็นที่รัก (Love need)	214
ความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่ (Big love)	215
ชีวิตไม่เจริญเพราะมีใช้กรรมด้านลบมาก	217
เปลี่ยนชะตาชีวิตด้วยสมาธิ	221
บทที่ 7 วิธีฝึกสมาธิแบบต่างๆ	225
การฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส	227
การฝึกสมาธิแบบนับลมหายใจ	231
การฝึกสมาธิด้วยการเต้นเกาชิกิ (Kaoshikii)	234
การฝึกสมาธิแบบยกมือสร้างจักรวาล	237

สวัสดี

เช้าดี

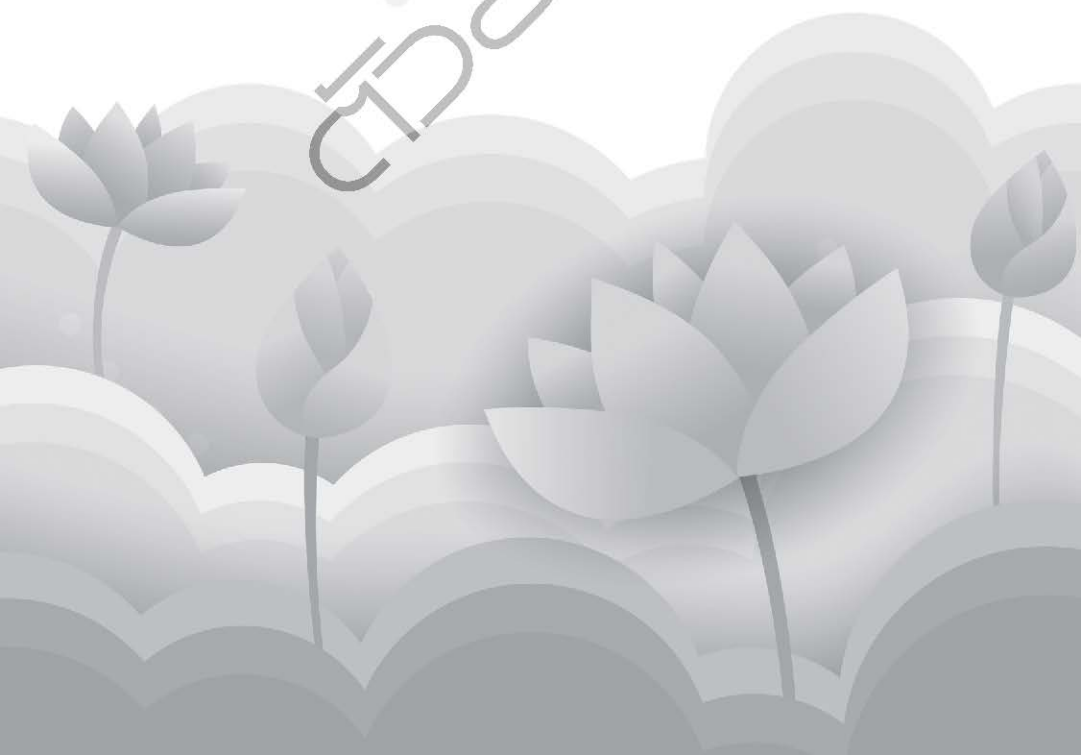


บทที่ 1

สมาธิ พลัง

แห่งการเจริญ

ภาวนา



“ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีแต่ความเร่งรีบและการแข่งขันที่รุนแรง เราจึงมีแนวโน้มที่จะเคร่งเครียดได้ง่ายกว่าคนสมัยก่อนๆ ความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นนี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเราเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของเราด้วย”



สมาธิกับหลักการ ทางวิทยาศาสตร์

ร่างกายของเรามีแนวโน้มที่จะอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย โรคและความเจ็บป่วยบางส่วนก็มีผลสืบเนื่องมาจากความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นนี้ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคนอนไม่หลับ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง

ด้วยความเครียดจากปัญหาชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น เราต่างมองหาวิธีที่จะช่วยบรรเทาความเครียดให้ลดน้อยลงด้วยการทำกิจกรรมที่คิดว่าจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น เดินเล่นในสวนสาธารณะ นอนดูซีรีส์ ท่องโลกอินเทอร์เน็ต ไถหน้าจอตวิตช์ เล่นเกม พุดคุยกับมิตรสหาย หรือแม้แต่วิธีการที่ให้โทษ เช่น การใช้ยาเสพติด ในขณะที่ผู้คนจำนวนไม่น้อยหันไปพึ่ง การฝึกสมาธิ

มีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่แม้จะตระหนักถึงประโยชน์ของสมาธิ เป็นอย่างดี แต่กลับกลัวว่าการฝึกสมาธิจะเป็นการขัดต่อความเชื่อทาง ศาสนาที่พวกเขา นับถืออยู่

บางคนอาจคิดว่า คนที่จะฝึกสมาธิได้นั้นจำเป็นต้องนับถือ ศาสนาพุทธเสียก่อนจึงจะทำได้ แต่ความจริงแล้ว ไม่ว่าจะนับถือ ศาสนาใดก็สามารถฝึกสมาธิและได้รับประโยชน์จากสมาธิอย่างเท่า เทียมกันทั้งนั้น

เราสามารถนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ขอ เพียงแค่ปฏิบัติอย่างถูกวิธี มีความตั้งใจจริง และเปิดรับวิธีการปฏิบัติที่ แตกต่างจากความเชื่อของตนบ้าง ไม่ว่าใครก็สามารถฝึกสมาธิได้ทั้งนั้น

เพื่อให้ได้ประโยชน์จากสมาธิอย่างเต็มที่ เราควรฝึกทุกวัน ด้วย การสละเวลาเพียง 5-10 นาทีต่อวันในการฝึกสมาธิ คุณจะสังเกตได้ ว่า ไม่เพียงจิตใจของคุณที่จะสงบ เยือกเย็น และผ่อนคลายขึ้นเท่านั้น สุขภาพร่างกายโดยรวมของคุณยังจะดีขึ้นตามลำดับอีกด้วย

แม้ว่าคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจะเป็นที่ ประจักษ์ แต่การฝึกสมาธิกลับมีประโยชน์มากกว่านั้น กระบวนการที่ ใช้ในการฝึกสมาธิเปรียบได้กับการปอกหัวหอมที่ชั้นต่างๆ จะถูกลอกออก ทีละชั้นๆ จนปรากฏให้เห็นชั้นที่อยู่ลึกลงไปข้างใน แต่ละชั้นของหัวหอม เปรียบได้กับความคิด ความรู้สึก ความทรงจำต่างๆ ที่เราสะสมเอาไว้

การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เรา

จะมองเห็นตัวเอง รวมไปถึงสรรพสิ่งทุกอย่างอย่างชัดแจ้ง ด้วยการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ประสาทสัมผัส สติปัญญา และจิตใจของเราจะได้รับการขัดเกลา จิตที่ได้รับการขัดเกลาก็จะมีความสงบ มั่นคง ไม่โอนเอน หรืออ่อนไหวไปตามกระแสของสิ่งเร้าที่มากระทบได้ง่ายๆ

นักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันได้ทำการศึกษาสมองของมนุษย์และพบว่า ในขณะที่จิตใจของเราอยู่ในสภาวะต่างๆ สมองจะมีการส่งคลื่นสมองออกมาแตกต่างกันด้วย เช่น ในขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะตึงเครียด สมองจะส่งคลื่นออกมาแตกต่างจากในขณะที่เรากำลังสบายใจ

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเห็นพ้องต้องกันกับนักปราชญ์ในสมัยโบราณกับความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากคลื่นสมอง คนที่จะทำความดี หรือสร้างสรรค์คุณงามความดีให้สังคมได้ก็ต่อเมื่อคลื่นสมองของเขาได้รับการพัฒนาเป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง และวิธีที่จะพัฒนาคลื่นสมองที่ดีที่สุดก็คือการฝึกสมาธินั่นเอง



คลื่นสมองกับการฝึกสมาธิ

จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า ยิ่งคลื่นสมองมีระดับความถี่สูงเท่าใด จิตใจของเราก็จะอยู่ในสภาวะสับสนวุ่นวายมากขึ้นเท่านั้น และยังเรามีคลื่นสมองที่มีระดับความถี่สูงซึ่งง่ายเท่าใด จิตใจของเราก็ยิ่งสับสนวุ่นวายฟุ้งซ่านได้ง่ายขึ้นเท่านั้นเช่นกัน

พื่อาร์ ซาร์การ์ (P.R. Sarkar) นักปราชญ์ นักจิตวิทยา และนักการศึกษาชาวตะวันออก ผู้นำการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจระบบการทำงานของคลื่นสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคลื่นสมองระดับอัลฟ่าและคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำอื่นๆ เนื่องจากคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างศักยภาพอัน

ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน และศักยภาพอันยิ่งใหญ่นี้เองที่จะนำสันติสุขมาสู่มวลมนุษย์ และวิธีที่จะนำคลื่นสมองระดับความถี่ต่ำเหล่านี้มาทำประโยชน์ได้ก็คือการฝึกสมาธินั่นเอง

นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการแบ่งระดับคลื่นสมองของคนเราออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ คลื่นสมองระดับเบต้า คลื่นสมองระดับอัลฟ่า คลื่นสมองระดับธีต้า และคลื่นสมองระดับเดลต้า การจะประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาระดับคลื่นสมองได้นั้น เราจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นสมองทั้ง 4 ระดับนี้เสียก่อน

คลื่นสมองระดับเบต้า (Beta Brainwave)

มีความถี่ประมาณ 13-40 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นระดับคลื่นสมองที่มีความถี่สูงที่สุด คลื่นสมองระดับเบต้าจะเกิดขึ้นเมื่อสมองมีการใช้งานรับส่งข้อมูลต่างๆ หรือขณะที่มีการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการทำกิจกรรมต่างๆ ยิ่งกิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ซับซ้อนและต้องใช้ความคิดและประสาทสัมผัสอย่างมากเท่าไร ความถี่ของคลื่นก็จะสูงขึ้นมากเท่านั้น

และถ้ายังมีความคิดฟุ้งซ่านมากระดับความถี่ของคลื่นก็จะยิ่งสูงขึ้นไปอีก ในชีวิตประจำวันขณะอยู่ในภาวะปกติ สมองของเราจะส่งคลื่นเบต้าที่มีความถี่เฉลี่ยอยู่ที่ 21 รอบต่อวินาทีออกมา แต่เมื่อใดก็ตามที่เราได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าจนเกิดอารมณ์ด้านลบต่างๆ เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด กลัว เศร้า ตื่นเต้น คลื่นเบต้าจะมีความถี่ที่สูงกว่าปกติขึ้นมาทันที

เมื่อคลื่นสมองมีความถี่สูง นั้นหมายความว่า ในขณะที่นั้นจิตของเรากำลังสับสนวุ่นวาย ไม่อาจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดผลร้ายต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณตามมามากมาย เช่น ทำให้เรามีความเครียดสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง ภูมิคุ้มกันลดน้อยลง ความคิดสร้างสรรค์แยลง สมองไม่โล่งโปร่ง สมองสั้นลง เป็นต้น เป็นคลื่นสมองในสภาวะปกติจนถึงขณะวุ่นวายสับสนนั่นเอง

คลื่นสมองระดับอัลฟา (Alpha Brainwave)

มีความถี่ประมาณ 8-12.9 รอบต่อวินาที มีความถี่ต่ำกว่าและมีขนาดใหญ่กว่าคลื่นเบต้า แต่มีพลังงานมากกว่า คลื่นสมองระดับอัลฟาจะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกสงบและผ่อนคลาย สภาวะนี้จะทำให้สมองสามารถรับรู้ข้อมูล เรียนรู้ และจดจำได้ดี ผู้ที่มีสมาธิดี มีความสุข หรือมีสภาวะจิตที่โล่ง โปร่ง เปรี้ยวจะมีคลื่นสมองระดับอัลฟา เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตใจสงบ เยือกเย็น สมดุล แต่มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมใดๆ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

แม้ว่าจะมีความสงบนิ่ง แต่จิตของคนที่มีคลื่นอัลฟากลับเป็นจิตที่ระลึกรู้อยู่ทุกขณะจิต มีใจที่เฝ้าหรือล่องลอย เป็นจิตที่ตื่นตัวพร้อมที่จะปฏิบัติการตลอดเวลา และสามารถทำอะไรๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

การหมั่นฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนกระทั่งเกิดคลื่นอัลฟาจะ

เป็นประโยชน์ต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของเราอย่างยิ่ง ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดของคลื่นอัลฟาได้แก่ เสริมสร้างการมีจินตนาการ ที่ดี ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ดี เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้ความจำดี ลดความตึงเครียด มีแรงบันดาลใจที่จะนำชีวิตไปสู่ ความเจริญก้าวหน้า

แต่อย่างไรก็ตาม การจะมีคลื่นสมองระดับอัลฟาได้นั้นมิได้ จำกัดอยู่แค่ในคนที่มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น เพราะจิตของคนปกติทั่วไปในบางครั้งก็สามารถเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองระดับอัลฟา ได้เช่นกัน โดยที่เขาอาจไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำ เช่น ช่วงเวลาที่เราสามารถ จดจ่ออยู่กับงานได้ดี ทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพกว่าวันอื่นๆ อ่านหนังสือได้รู้เรื่อง เข้าใจเนื้อหาได้ดีกว่าทุกครั้ง เป็นต้น

คลื่นสมองระดับบีต้า (Theta Brainwave)

มีความถี่ระหว่าง 4-7.9 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมองระดับที่ สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก เกิดขึ้นเมื่อมีการผ่อนคลายระดับลึก คลื่นสมองระดับนี้สามารถเชื่อมข้อมูลจากจิตใต้สำนึก (subconscious mind) ได้ เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ เป็น คลื่นระดับเดียวกับการมีสมาธิระดับลึก สถานะนี้จะทำให้ร่างกายเกิด การผ่อนคลายในระดับที่สูงมาก สามารถเข้าถึงความทรงจำระยะยาว ได้ดี เกิดความสุข ความปิติอิ่มเอมใจ ในภavnะนี้ร่างกายจะหลั่งสารแห่ง ความสุขหรือเซโรโทนินรวมถึงเอ็นโดรฟินออกมาด้วย

ปัจจุบันผู้คนในสังคมต้องเผชิญกับ **ความสับสน** **เคร่งเครียด** และ **วุ่นวาย**
หลายๆ ท่านรับรู้ เป็นเจย โดยไม่เคยขจัดสิ่งเร้าต่างๆ นั้นออกไป
ปล่อยให้จิตขุ่นมัว จนนำไปสู่ความเศร้าหมอง

หนังสือเล่มนี้ เปรียบได้กับ “**คู่มือเรียนรู้และบริหารจิต**”
เพื่อให้ทุกชีวิตตระหนักและเท่าทัน ก้าวผ่านอารมณ์เหล่านั้น
และนำพาจิตใจให้สงบ มั่นคง
ส่งผลให้ชีวิตพัฒนาไปในทางที่ดี และมีความสุข

